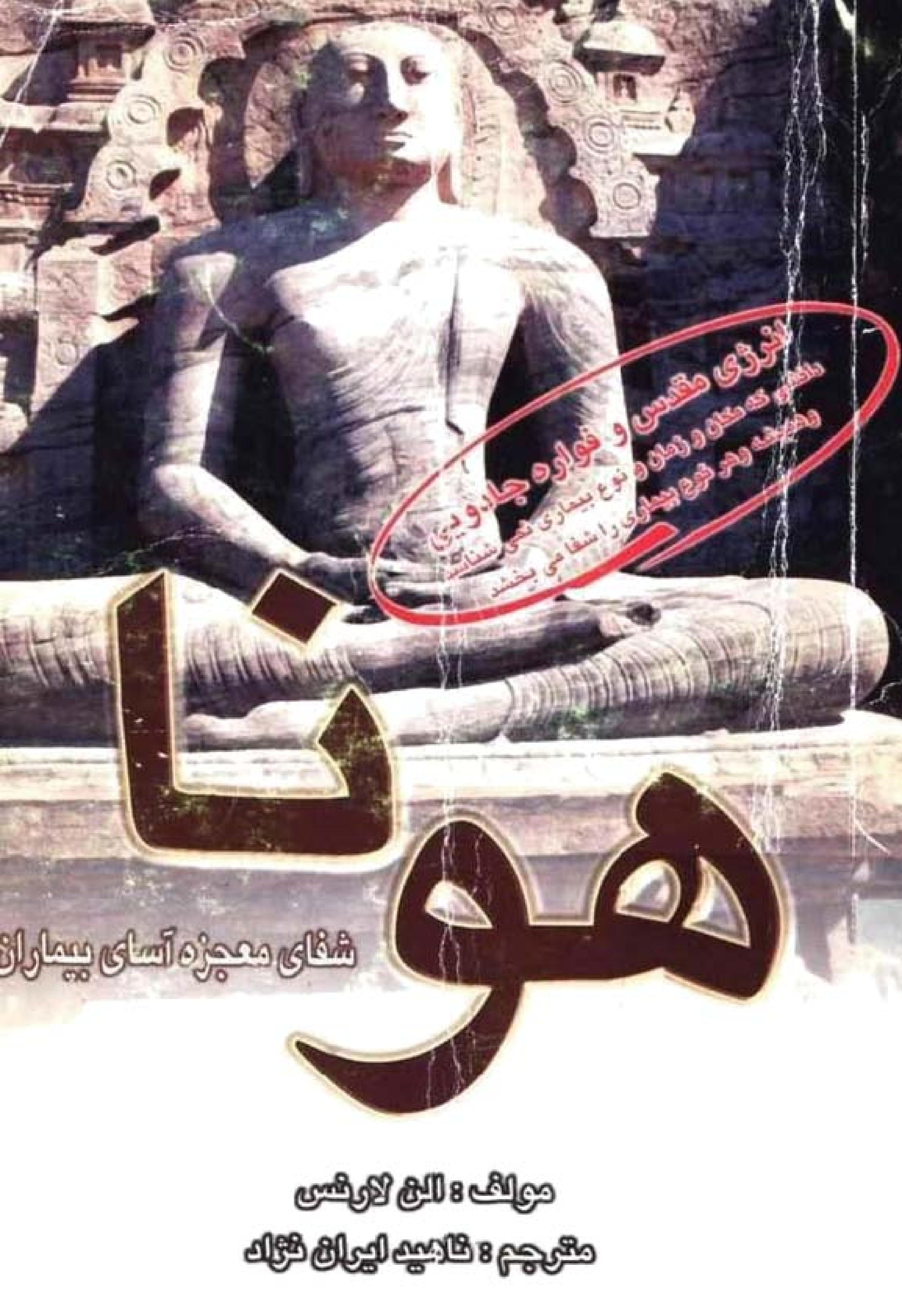

انرژی مقدس و فواره جادویی
که مکان و زمان و نوع بیماری نمی شناسد
و هر نوع بیماری را شفا می بخشد
هونا
شفای معجزه آسای بیماران
مولف : الن لارنس
مترجم : ناهید ایران نژاد

Lawernce, Allen L. لارنس، آلن
هونا (معجزه شفابخشی باستان)/ نویسنده آلن لارنس و لیزا لارنس؛ ترجمه ناهید ایران‌نژاد. - [تهران]: نسل نواندیش، ۱۳۷۸.
۲۳۰ ص.
ISBN 964-6714-41-2
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Huna ancient miracle healing
Practices and the future of medicine.
۱. هونا. ۲. شفا. الف. لارنس، لیزا، ۱۹۵۲ - Lawrence, Lisa,
ب. ایران‌نژاد، ناهید، ۱۳۱۷ - ، مترجم. ج. عنوان.
۲۰۹ل/ ۹۹۹ RZ ۶۱۵/۸۵۲
۱۳۷۸
کتابخانه ملی ایران ۷۸ - ۵۲۳۰م

مشخصات کتاب

عنوان: هونا (معجزه‌ی شفابخشی باستان)
نویسنده: الن لارنس و لیزا لارنس
مترجم: ناهید ایران‌نژاد
ویراستار: علی ابوطالبی
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: زمستان ۷۸
حروفچین و صفحه‌آرا: آزاده غضنفریان
لیتوگرافی: فیلم گرافیک، تلفن: ۵-۸۸۴۹۱۸۴
چاپ: نورتکس
صحافی: امیرکبیر
تلفن: ۶۴۶۸۶۶۷ - ۶۴۶۱۱۹۱ نسل نواندیش
نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۶
شابک: ۲-۴۱-۶۷۱۴-۹۶۴
ISBN: 964-6714-41-2

سپاسگزاری

ما از ماری امبری[1]، ناشر و دوستمان به سبب تمامی کمک‌ها و تلاش‌هایش تشکر می‌نماییم زیرا اگر کمک‌های با ارزش او نبود این کتاب نوشته نمی‌شد.

ما همچنین از سالی لیزر و ویتز[2] و تود لارنس[3] به سبب بردباری‌ها، مهرورزی و تشویق‌هایشان به هنگام نوشتن این کتاب قدر دانی می‌نماییم.

-Mary Embree ۲-Sally Leizerowitz

Todd Lawrence

فهرست

فصل سوم

بخش دوم

بخش سه

بخش چهار

پیشگفتار

این کتاب برای اولین بار دلایلی کافی را از چگونگی همکاری سیستم هونا با کار پزشکی معمول ارائه و ثابت می‌کند که همکاری این دو سیستم می‌تواند نتایج بهتری در شفا بخشی به بار آورد. دکتر لارنس پزشکی است که در کار خود از هونا استفاده می‌کند و چگونگی تاثیر آن را شرح می‌دهد.

ماکس فریدوم لانگ[۱]، هونا را سیستمی کامل و موثر می‌داند که منجر به سلامت، شادی و سازنده بودن زندگی مردم می‌گردد. او روش‌های روانشناسی هونا را وسیله‌ای دید که می‌تواند به همه‌ی افراد کمک کند تا در تمام دوره‌های زندگی خود موثر باشند، که این امر به نوبه‌ی خود برای جامعه هم مفید خواهد بود. از همان سرآغاز درمان به وسیله‌ی خرد باستان که به بیش از هفتاد سال پیش بر می‌گردد، تعداد کمی پزشک متوجه اهمیت فلسفه‌ی هونا به عنوان پیوستی مفید به تخصص پزشکی شدند. لانگ این پزشکان را

«پزشکانی که شفابخش هم هستند» نامید. بعضی از تجربه‌های این پزشکان در مورد کاربرد هونا همراه با تکنیک‌های معمول پزشکی در نوشته‌های پژوهشی لانگ گزارش شده است.

دکتر لارنس راه‌حلی برای مشکل بیماری پیشنهاد می‌کند: «بیمار نشوید». او هونا را «نوعی تفکر که می‌تواند امکان بیمار شدن شما و افراد خانواده‌تان را کم کند و سلامت همه‌ی شما را فزونی بخشد» می‌داند. این کتاب در مورد کمک کردن به شما برای سالم بودن و حفظ سلامتی و در نتیجه پیشگیری از نیاز به پزشکان است. «هونا سیستمی به‌وجود می‌آورد که به طور کامل رها از تقصیر، شرم، سردرگمی و ترس و تمام حالاتی است که منجر به بیماری و ناراحتی می‌شوند.»

تاکید می‌شود که از فلسفه‌ی هونا همراه با روش‌های پزشکی امروز استفاده شود. این نکته‌ای بسیار با اهمیت است که از همان ابتدا مورد نظر اجراکنندگان هونا بوده است.

هر روز پزشکان بیشتر و بیشتری به این حقیقت می‌رسند که باید تغییری در مداوا به‌وجود آید، و پیشگیری و همراهی بیمارانشان را در اجرای فرایند بهبودی به یاری بطلبند. درکمال تأسف «اغلب پزشکان معتقد به بیماری هستند» و تا هنگامی که این روند ذهنی وجود دارد، یعنی هم پزشک و هم بیمار به وجود بیماری معتقد هستند نتیجه این است که: مردم همچنان بیمار می‌شوند.

کاربرد روش‌های هونا به معنای ترک مراقبت‌های پزشکی معمول و جراحی نیست بلکه استفاده از هونا می‌تواند سلامت و بهبود شما را آسان‌تر کند. شفابخشی هونا شامل تمام سطوح بدن، ذهن و روح

می‌گردد.

درمان هونا شامل عواطف و دیدگاه‌های درست خود پایین‌تر یا نیمه هشیار هم هست. همچنین شامل بنیاد «دعا» در مورد خود والاتر (بُعد معنوی) پزشک و بیمار است که بهبود را سرعت می‌بخشد.

پزشکی که مهارت پزشکی خویش را با هدایت انرژی ذهنی همراه کند و نه تنها از ساختمان بدن اطلاع داشته باشد بلکه فرضیه‌های هونا را هم در مورد بدن بداند، به طور چشمگیری قدرت درمان خود را افزایش خواهد داد. دیگر تنها نیاز به مداواکردن ندارد بلکه می‌تواند با استفاده از این نیروی خرد باستان توان خویش را جهت درمان بیماران و برطرف کردن مشکلاتی که موجب بیماری ایشان می‌شود افزایش دهد.

فرایند پزشکی امروزه تشخیص و مداوای بیماری است. لازمه‌ی این کار بیمار شدن فرد و سپس مداخله‌ی پزشک است. هونا برای عمل کردن، نیازی به بیمار شدن فرد ندارد.

ای اوتا وینگو[1] دکتر فلسفه
معاون اجرایی مرکز پژوهشی هونا
خیابان آنا شماره ۱۷۶۰
کیپ جیرارد و ۴۵۰۵-۶۳۷۰۱
(۳۱۴) ۳۳۴-۳۴۷۸

1- E. Otha Wingo

شناسایی

«مدتهاست بیمارم، آیا کسی نیست که به من کمک کند؟» نمی‌دانم چند بار در دوران کار پزشکی چنین ناله‌هایی را که کمک می‌خواهند شنیده‌ام. همه‌ی ما در مقام پزشک گهگاه به بیمارانی بر می‌خوریم که به نظر می‌رسد با مداوای سیستم پزشکی درمان نمی‌شوند.

گاهی خود ما هم از اینکه نمی‌توانیم کمکی بنماییم احساس عجز می‌کنیم. سایر اوقات واضح است که خود بیمار دستورها را اجرا نکرده و در حقیقت از انجام دادن آنچه به بهبودش کمک می‌کند سرباز زده است.

به طور کلی تعداد کمی از پزشکان به این فکر می‌افتند که شاید روش مداوای ما اشتباه باشد؛ شاید این بیماران نیاز به روشی داشته باشند که خود پزشک هم هنوز از آن بی‌خبر بوده و یا فرصت آزمایش آن را پیدا نکرده است. ممکن است گاهی به ورای قراردادهای پزشکی قدمی بگذاریم. برای پزشک این پرسش پیش می‌آید: «چطور ممکن است ما با این همه تحصیلات و تجربه نتوانیم این همه مشکلات موجود در پزشکی و بیماریها را چاره کنیم؟ چرا اغلب ما از

درمان بیماران عاجزیم؟ چرا ما اغلب تنها به مداوای نشانه‌های بیماری می‌پردازیم و توجهی به مشکلات واقعی پشت این نشانه‌ها، حتی به طور موقت هم نداریم؟ ما تنها درد و ناراحتی بیماران را کم می‌کنیم.»

از طرف دیگر ممکن است این همه پزشک نیازهای ما بیماران را ندانند و نتوانند از بیمار شدن ما پیشگیری و یا دست کم به ما کمک کنند که دیگر بیمار نشویم. چگونه این همه پزشک متوجه نمی‌شوند که مداوای آنان واقعاً تاثیر ندارد، در حالی که سعی می‌کنند به جای پیشگیری از بیماری تنها به مداوای بعد از ابتلا بپردازند؟

در حالی که جامعه‌ی ما به این پرسش‌ها جوابی نمی‌دهد، به نظر می‌رسد باید این مشکلات و روش‌های درمانی شفابخشی به دست مکتبی باستانی به نام هونا پاسخ داده شود. هونا، دانش شفابخشی سرّی جزایر اقیانوس آرام، یک سیستم مذهبی - معنوی است که از پزشکی امروز قدیمی‌تر است و برای بسیاری از پرسشهای ما در این زمینه جوابهایی دارد.

ریشه‌های اصلی هونا در جایی در سپیده‌دمان زندگی بشر وجود دارند. آنها علمی نیستند، بدین معنا که در نوشته، مقاله و مجله‌ای بیان شوند که ما بتوانیم به عقاید و اصول این مکتب پی ببریم. با این همه، از روان و جسم آدمی درکی به ما می‌دهند که بر اساس آن می‌توانیم به درمان و پیشگیری از بیماری‌های جسمی و عاطفی بپردازیم. در حالی که در این مورد مقالات و نوشته‌های زیادی وجود ندارد، پس چه چیز می‌تواند آسانی و تأثیرات آن را نشان دهد؟ ممکن است بعضی بگویند تنها از راه ایمان می‌توان این را پذیرفت

خوب، این در مورد پزشکی امروز هم صادق است. من معتقدم که فقط افراد دانا و گشوده ذهن می‌توانند بسرعت آثار و فواید هونا را درک کنند. ممکن است شکاکان بگویند این نوعی مذهب است و تنها برپایه‌ی باور و ایمان عمل می‌کند. این گفته ممکن است درست باشد، ولی نه به آن اندازه‌ای که ما به طور کلی راجع به هونا می‌اندیشیم. در هونا الوهیتی خاص که عبادتش کنی وجود ندارد و اعتقادی خاص هم که باورش کنی در میان نیست. از آنجا که گناه مهمترین اصل در هوناست، شاید این تنها جنبه‌ای باشد که در فرضیه‌ی مذهب بودن آن می‌گنجد. بعکس اغلب مذاهب، هونا معتقد است، که تنها یک گناه وجود دارد و آن هم آسیب رساندن عمدی به خود و دیگران است. این فرضیه یعنی یکی کردن بدن، ذهن و روح و مقداری عقل سلیم اساس هونا را تشکیل می‌دهند.

یک مطلب دیگر که مورد انتقاد شکاکان قرار می‌گیرد این است که هونا مراسم زیادی دارد. این مراسم که در آخر کتاب از آنها صحبت خواهد شد آن طور که ما تصور می‌کنیم مراسم مذهبی نیست. بیشتر فرایندی است که شخص برای انگیزش خود درونی که سخت مشغول است به کار می‌برد تا میل به این کار را برانگیزد. ناباوران ممکن است گمان کنند هونا سحر و جادو است. اگر سحر و جادو معنایش اتفاقی است بدون دلیل یا ناشی از خطای حسی، این در مورد هونا صدق نمی‌کند ولی اگر سحر و جادو معنایش نیروی پنهانی ذهن و بدن است که معجزه می‌آفریند پس هونا بی شک همین است.

هونا قادر به شفای بیماران شده است که پزشکی امروز از عهده‌ی آن

[illegible]

در حالی که هدف پزشکی باید بهبود بیمار باشد، اغلب پزشکان تنها به مداوای بیماران می‌پردازند. استفاده از هونا به پزشک امکان می‌دهد که بیمارش را درمان کند.

هونا که روزی جادوگری و سحر به نظر می‌رسید یک سیستم پیچیده‌ی شفابخشی عملی است. بیشتر با طبیعت بشر کار می‌کند تا مداوا با دارو، مواد شیمیایی و جراحی. شفای هونا بر اساس آنچه امروزه اصول ایمنی روانی نامیده می‌شود صورت می‌گیرد؛ به این شکل که نه تنها بین ذهن و بدن رابطه‌ای شدید وجود دارد، بلکه ذهن و کیهان هم یکی و یکسان هستند.

با اینکه رشته‌ی ایمنی روانی در پزشکی رشته‌ای نسبتاً جدید است، در حقیقت قواعد آن نه تنها قبل از پزشکی امروز به کار می‌رفته، بلکه از همان سرآغاز زندگی در این کیهان وجود داشته است. از جهتی پزشکی و هونا یکی هستند.

فریتیوف کاپرا در کتابش به نام «تائو فیزیک» ابراز داشته آنچه متون مقدس قدیمی یعنی وداها و اوپانیشادها بیان کرده‌اند همان چیزهایی است که فیزیکدانان امروزی در آزمایشگاهها انجام می‌دهند. قدیمی‌ها با اینکه ریاضیات پیچیده‌ی امروزی را نمی‌دانسته‌اند در «کتاب‌های مذهبی» خود قوانین فیزیک کوانتوم را آورده‌اند. پس قدیمی‌ها آنچه را دانشمندان از راه ریاضی به اثبات رسانده‌اند با کلام بیان داشته‌اند. همین امر در مورد هونا و پزشکی هم صدق می‌کند. با اینکه هنوز هم سرچشمه‌ی اصلی هونا نامعلوم است، در ذهن من پرسش کوچکی وجود دارد مبنی بر اینکه شاید هونا ریشه در اسرار روحی داشته باشد. برای کسانی که از قبل با «اسرار» آشنایی

نداشته‌اند شرح این قضیه نوشتن کتابی را می‌طلبد. به هر حال این رموز به زبان ساده اسرار زندگی هستند که به دانش پژوهان شایسته آموخته شده تا آنان هم به سهم خود به دیگران بیاموزند. هدف این بوده که این رموز به کسانی گفته شود که حکومت می‌کنند، می‌نویسند، شفا می‌بخشند و یا هر آنچه را در مورد طبیعت کیهان است انجام می‌دهند.

در حالی که ریشه‌ی اصلی و آموزش‌های اسرار در گذر زمان مدفون شده‌اند، واضح است که اینها تنها آداب اولیه‌ای که مردان مذهبی می‌آموختند نبوده است. اینها چیزهایی بودند که دانشمندان و جویندگان باستان آموخته و دانش کیهان خود را انتقال می‌داده‌اند.

شاید سرچشمه‌ی رمز این اسرار افسانه‌ای انسان باشد. «سرزمین مادری انسان»، این قاره‌ی گم شده (MU) بود که یکصد هزار سال پیش شکوفا شد و در دوران «تغییرات بزرگ مغناطیسی» نابود گردید.

دیگران می‌گویند که داستان اسرار با ساختن معبد سلیمان آغاز شد.

مهم نیست ریشه‌ی آن کجاست؛ هونا خردی است که از خود جای پایی در مصر، وصایای قدیم انجیل، وصایای جدید، آموزش‌های عیسی، آداب عرفانی مسیحی، قوانین بقراطی، لوح حمورابی، ایمنی روانی امروزی، فیزیک کوانتوم، روانشناسی جدید و همچنان که گفته شد در پزشکی امروز به جای گذاشته است. به‌هرحال، امروز وجود آن برای شفا بخشی و پزشکی جدید بسیار با اهمیت و ضروری‌تر از هر زمان دیگری است.

حالا چه هونا باز مانده یا نبیره‌ی شناخته‌ای باشد چه نباشد،

روشن است که هونا خیلی قبل از مداوای دارویی و جراحی امروزی وجود داشته است. استادان باستانی هونا (Kahunas) نیاز به درمان جراحات، بیماری ها و دردها داشتند.

بدون توان شفابخشی جراحات و بیماری، زندگی نابود می‌شد و بقای افراد مورد تهدید قرار می‌گرفت. هونا با گسترش طبیعی کار شفابخشان، شمن‌ها و پزشکان، با رفع مشکلات و شفای بیمارانشان پیش رفت.

در حالی که قدیمی‌ها متوجه بودند که نقش آنان به عنوان شفابخش می‌تواند از پدر به فرزند برسد، به همین دلیل هونا عملی هزار ساله است.

آن شفابخشان و کشیشان شفادهنده‌ی قدیمی دیگر وجود ندارند. جای آنان را پزشکی فنی گرفته است. به هر حال دانش انسان و اینکه چگونه شفا می‌بخشد و سلامتی می‌دهد هنوز وجود دارد و با علم «هونا» شکوفا می‌شود. هر چه پزشکی از نظر فنی بیشتر و بیشتر پیش می‌رود ما لزوم لمس انسانی هونا را بیشتر احساس می‌نماییم.

فصل اول

پزشکی و هنر جدید درمان

بخش یک

وضعیت پزشکی امروز

وضع کار پزشکی در امریکا هرگز بهتر یا بدتر نشده است. در سالهای اخیر سیاستمداران نارضایتی خویش را از بالا رفتن بهای خدمات پزشکی و کم شدن کیفیت درمان ابراز داشته‌اند. عده‌ی بسیار کمی از مردم عادی، پزشکان و یا افراد جامعه به طور کامل خشنود هستند. با وجود این، در جنبه‌های فنی پزشکی، پژوهشگران باز هم در حوزه‌های تشخیص و درمان با جراحی و روش‌های پزشکی به انجام کارهای شگفت انگیزی ادامه می دهند.

پزشکی با همه‌ی دستاوردهایش، پیشرفتی در حوزه‌ی حیات انسانی نداشته و یا پیشرفت آن بسیار اندک بوده است. چیزی که باعث افت پزشکی شده شکاف روز افزونی است که بین بیمار و پزشک به‌وجود آمده است. جای تعجب نیست اگر می‌شنوید که مردم می‌گویند: «آیا پزشکان واقعاً درمان می‌کنند؟» کسی به من گفت: «هر وقت نزد دکتر می‌روم ساعت‌ها برای دیدار او منتظر

می‌مانم و بعد او فقط چند دقیقه مرا می‌بیند». این فرد نه تنها از وقت نداشتن پزشکش گله‌مند بود بلکه به سبب: «او هیچ‌وقت به پرسشهای من جواب نمی‌دهد» هم ناخشنود بود. بیست سال پیش پزشک بیشترین وقت را صرف بیمارانش می‌کرد. اغلب هم دوست خانوادگی آنان بود و مثل پزشکان هونا به خانه‌ی بیمارانش می‌رفت و به دنیای ایشان وارد می‌شد.

او فرصت داشت که نوع زندگی بیمار، محیط زندگی، خانواده، همسایه و حتی دوستان او را ببیند. حتی اغلب جزء افراد خانواده‌ی بیمارش می‌شد.

امروزه بیشتر وقت پزشک صرف مطالعه‌ی انبوهی کاغذ می‌شود: نمودارها، گزارش‌های پزشکی، اوراق بیمه، اوراق و مکاتبات قانونی که امروزه برای انجام کارهای بیمار امری ضروری است. به هر حال این کار یا بخشی از وقت خود پزشک را می‌گیرد و یا باید کسی را استخدام کند تا این کارها را برایش انجام دهد. در هر دو حالت لازم است تلاش بیشتری شود. اگر او بخواهد خودش این کارها را انجام دهد، یا باید بعد از دیدار بیمارانش و یا در تعطیلات آخر هفته این کار را بکند پس، باید بیماران کمتری را معاینه کند. اگر کسی را استخدام کند (یا یک دستگاه کامپیوتر گرانبها بخرد) که اغلب همین کار را می‌کند باید در یک وقت محدود بیماران بیشتری را ببیند تا بتواند خرج گزاف این کارها را فراهم کند. این کاغذ بازی نه تنها برای پزشک بهای گزافی در بر دارد بلکه او را از بیمارانش هم دور می‌کند و خودبخود بهای خدمات پزشکی را هم افزایش می‌دهد. این کار موجب سنگین شدن صورت حساب بیماران، کاهش تماس آنان با

پزشک و سست شدن رابطه‌ی آنان می‌گردد. در نهایت، هم پزشک رنج می‌برد هم بیمار. به جای آنکه در مشارکتی سالم با هم و همراه یکدیگر کار کنند اغلب به مخالفان یکدیگر تبدیل می‌گردند. در دانشکده‌های پزشکی عده‌ای برای کمک به دیگران پزشکی می‌خوانند. بقیه به طور واضح برای خاطر پول زیادی که گمان می‌کنند از این راه حاصل می‌شود این رشته را انتخاب می‌کنند. اکثر پزشکان، حتی آنانی که به امید پول درآوردن پزشک شده‌اند سلامت بیمار خود را بسیار مهم می‌شمارند. تعداد کمی این همه ریاضت را تحمل می‌کنند که تنها پولی به دست آورند.

به نظر بسیار غیر منطقی می‌آید که فردی ۱۲ تا ۱۴ سال در دانشکده‌ی پزشکی و دوره‌های انترنی و رزیدنتی عمر صرف کند و شهریه‌های آنچنانی بپردازد، تنها به امید پول در آوردن. با وجود این هر روز پزشکان بیشتری اعتراف می‌کنند که تنها چیزی که برایشان مانده پول است. قدرت مراقبت از بیماران اکنون به عهده‌ی بیمارستان‌ها، انجمن‌ها، شرکتهای بیمه و دولت است.

بسیاری از پزشکان قدیمی‌تر اغلب متوجه این مشکلات روز افزون هستند. بسیاری از پزشکان جوان که تازه این کار را شروع کرده‌اند روند امروزی پزشکی را می‌پذیرند. بالاخره اغلب آنان خبر از گذشته ندارند اما پزشکان قدیمی‌تر اغلب متوجه مشکلات هستند. بسیاری از پزشکان که ابتدا برای شفا بخشی و کمک به بیماران وارد این حرفه شدند احساس از دست رفتگی و پوچی می‌نمایند. اغلب دست از آرزوی خود برداشته‌اند و به امور خیریه یا سرگرمی‌های دیگر می‌پردازند. آنان به اصطلاح از چیزی که می‌خواسته‌اند باشند و

نشده‌اند به آنچه می‌شود روآورده‌اند.

بسیاری از پزشکان امروزی بدون آنکه دلیلش را بدانند مبتلا به افسردگی، فشار روانی و ناتوانی هستند. تغییراتی که در طی همین چند سال در پزشکی به‌وجود آمده آن قدر مزورانه بوده که بسیاری از پزشکان از آن باخبر نشده‌اند، جز زمانی که دیگر بسیار دیر شده است. از آن بدتر اینکه تمام این تغییرات خارج از اختیار آنان صورت گرفته است. در این مورد کار چندانی از آنان ساخته نیست. اغلب مدتی طول می‌کشد تا تغییرات جا بیفتد و آن‌وقت زمانی است که پزشکان به آن خو گرفته‌اند. با این همه تغییرات، قوانین و روش‌های جدید، تأثیرات قانون، درخواست‌های بیمارستان و شرکتهای بیمه، پزشک دیگر وقت چندانی برای اندیشیدن درباره‌ی اینکه چه اتفاقی دارد می‌افتد و چه چیزی دارد رخنه می‌کند ندارد.

با این وضع، جامعه‌ی امریکا تماس خود را با پزشک خانواده از دست داده است. مردم هر روز بیشترو بیشتر به اورژانس‌ها و تسهیلات خدماتی آنها رو می‌آورند. شرکتهای بیمه به آنان می‌گویند کجا بروند و کجا نروند. به طور کلی ارتباط میان پزشک و بیمار و نزدیکی آن دو به یکدیگر قطع شده است. همان‌طور که پزشک مهربان همسایه وجود ندارد، مردم هم حق انتخاب آنچه را می‌خواهند ندارند.

هر روز داروهای بیشتر و بیشتری مصرف می‌گردد؛ آن هم بیشتر از نیاز فرد هزینه‌ها باکاهش حقوق پزشکان و پرستاران کاهش می‌یابد و تازه واردان در بخشهای حساسی استخدام می‌شوند که نیازمند تخصص است. جراحی، چه بزرگ، چه کوچک، نه براساس نیاز بلکه

براساس بودجه و هزینه توصیه می‌شود. دیدن پزشک معمولاً غیر ممکن است. مردم اغلب در هر دیدار پزشک دیگری را می‌بینند که چیزی در مورد بیماری‌شان نمی‌داند. اغلب وقت آن را هم ندارند که پرونده‌ی بیمار را مطالعه کنند. اگر همه‌ی اینها کافی نیست، بدانید که ما اکنون برای خدمات درمانی بهای بیشتری می‌پردازیم و مشکل‌تر به سلامتی دست می‌یابیم. می‌گویید «بدتر نمی شود؟» خوب، باید دید.

ما اکنون در آستانه‌ی یک تغییر در سیستم پزشکی هستیم. در آینده‌ی نزدیک، قانون، مخارج درمانی را کم خواهد کرد و خوشبختانه هزاران نفر که امروز از عهده‌ی مخارج درمان بر نمی‌آیند به آن دست خواهند یافت. شاید این تغییرات اثری بر دستگاه پزشکی بگذارد ولی بیشتر انتظار می‌رود چنین نشود. از آنجا که مرتب بر تعداد بیماری‌های مزمن افزوده می‌گردد، دستگاه‌ها هم مالیات بیشتری می‌پردازند و نمی‌توانند جوابگوی آنان باشند. پزشکان کمتر از همیشه وقت خواهند داشت و اگر سیستم پزشکی وارد عمل نشود بزودی مراقبت‌های پزشکی جنبه‌ای کاملاً خصوصی و رسمی به خود خواهد گرفت.

در آن موقع شما و خانواده تان چه حق انتخابی دارید؟ بهترین و شاید تنها راه این است که بیمار نشوید. متوجه هستم که این فکر غیرعادی است ولی می‌تواند مشکل همه را حل کند. بیمار نشدن معنایش این است که نگران مراجعه به پزشک نباشید. اگر مردم زیاد مریض نشوند بهای خدمات درمانی کاهش می‌یابد. پزشکان بیمار کمتری خواهند داشت و وقت بیشتری را صرف افراد نیازمند

می‌نمایند. پول بیمه‌ی شما کم می‌شود و در نتیجه در آمدتان افزایش می‌یابد. بیمار نشدن بهترین امکان واقعی و مناسب است. در گذشته، چون پزشکان از جانب بیماران منافعی داشتند کمتر پزشکی مایل بود که بگوید این کار ممکن است. به هر حال همان‌طور که چشم انداز پزشکی در حال تغییر است، پزشکان بیشتری نسبت به تغییرات و روش‌های مراقبت پزشکی که شامل پیشگیری هم می‌گردد واقع‌بین می‌شوند و شرکت بیماران را در فرایند دستیابی به سلامتی می‌پذیرند. در بخش‌های بعدی، ما روشی را به شما می‌آموزیم که کمتر بیمار شوید و باعث شود سلامت خود و خانواده تان بهبود یابد.

این کتاب در مورد کارهای درست و اشتباه پزشکی نیست. این کتاب به شما کمک می‌کند بهبود یابید. به شما کمک می‌کند پیشگیری کنید، اگر هونا نمونه‌ی کار پیشگیری بود، حرفه‌ی پزشکی بسیار آسانتر می‌گردید. حالا متوجه مطلب ما شده‌اید. این کتاب درباره‌ی استفاده از فلسفه‌ها و روش‌های هونا همراه با پزشکی امروز است. برای انجام این کار به طور مؤثر، باید مطالب بیشتری را درباره‌ی سیستم پزشکی بدانید و درک کنید.

بیمار و بیماری

برای آنکه به بهترین وجه بدانید چرا آنچه را می‌خواهید و یا نیاز دارید از سیستم پزشکی نمی‌گیرید، نگاه مختصری به تمام هدف‌های آن می‌اندازیم: اینکه چگونه تشکیل شده و عملاً به ما چه خدماتی عرضه می‌کند. به هر حال مهم است ابتدا بدانیم جامعه از حرفه‌ی پزشکی چه انتظاری دارد.

وقتی من به دانشکده‌ی پزشکی وارد شدم هدف اصلیم نجات جان مردم و کمک به بهبود مردم بود. بعد از سالها متوجه شدم که این کار اغلب اوقات عملی نیست. ابتدا خودم را سرزنش کردم، شاید من وظیفه‌ام را بخوبی انجام نمی‌دادم. بعد متوجه شدم که این تنها مشکل من نیست. متوجه شدم که سه نمونه افراد متفاوت را به نام بیمار می‌بینم.

گروه اول اغلب همیشه بیمار بودند و از بیماری‌های سخت و حاد رنج می‌بردند. این بیماریها اغلب مربوط به شغل می‌شد: مشکلات ناحیه‌ی پشت، جراحات، بیماری استخوان، اعتیاد (الکل، سیگار، قرص)، بیماری قند، بیماری قلب، سرطان، بیماری ذهنی، عاطفی، بیماری‌های سیستم ایمنی، بیماری‌های عفونی (ایدز - سل) یا جراحات (سوانح رانندگی، حوادث خانگی، آتش سوزی و غیره). اغلب ناراحتی‌های این گروه به نوعی مربوط به فشار روانی می‌شد.

گروه دوم افرادی بودند که اغلب و گاهی پیوسته بیمار می‌شدند ولی بیماری شدیدی نداشتند. بیماری آنان بسیار فریبنده و مربوط به فشارهای زندگی، نوع تغذیه ، تعارض‌های روحی و نیازهای معنوی بود. در این گروه ما مواردی چون زخم اثنی عشر، نگرانی، ترس، فشار خون بالا، آسم و آلرژی را مشاهده می‌کردیم.

این بیماریها بنا به وضعیت محیط زندگی فرد شدت می‌گرفت. آنان اغلب همان وضع گروه اول را به‌وجود می‌آورند. وقتی شرایط بدتر می‌شد، مقاومت کاهش می‌یافت یا نیروی اراده و میل به زندگی کم می‌شد، بیمار می‌شدند. اگر ناراحتی آنان درمان نمی‌شد انتظار می‌رفت بیماری شدیدتر شود و آنان هم چون گروه اول به بیماریهای

مزمن دچار گردند.

سومین گروه که اغلب افراد را شامل می‌شد کسانی بودند که بندرت بیمار می‌شدند و یا هرگز بیمار نمی‌شدند. همین گروه در دوران پزشکی نظرم را جلب کرد و برای خاطر همین‌ها به پژوهش در مورد چگونگی تندرستی و سلامت واقعی پرداختم و به همین سبب زیر بنای گرایش حرفه‌ی پزشکی را دریافتم. آنچه از این گروه آموختم این بود که بیماری به طور کلی ناشی از ذهن است. بارها و بارها با چنین افرادی به هنگام آزمایش‌های معمولی جهت استخدام یا ثبت‌نام مدرسه یا گرفتن ورقه‌ی بهداشتی ازدواج روبرو شدم. همگی هر بار بدون استثنا صحبت خود را چنین آغاز می‌کردند: «دوست ندارم نزد دکتر بیایم اما مجبور شدم. به بیمار شدن عقیده‌ای ندارم و خوشبختانه نیازی به پزشک هم ندارم.»

معمولاً بعد از انجام کارهای لازم، در مورد اینکه به بیماری اعتقاد ندارند با هم صحبت می‌کنیم. بسیاری از آنان می‌گویند: «ما تنها کاری که می‌کنیم این است که ابداً درباره‌ی بیماری فکر نمی‌کنیم.»

آنان آن قدر مشغول و سرگرم زندگی هستند که هرگز در این مورد فکر نمی‌کنند. عده‌ای دیگر می‌گفتند یک بار بیمار شده‌اند و بعد تصمیم گرفته‌اند دیگر بیمار نشوند. در اینجا گروهی را می‌بینیم که فعالانه می‌کوشیدند بیمار نشوند. مواظب برنامه‌ی غذایی خود بودند، ویتامین می‌خوردند و اغلب مراقبه[1] می‌کردند. نکته‌ی بسیار جالب این بود که بسیاری از این افراد مسیحیانی بودند که به سایر

1. Meditation

مذاهب که تمایل بیشتری به فلسفه‌ی شرق دارد رو آورده بودند.

ورای این باور این افراد که «هرگز بیمار نمی‌شدند»، اغلب وجه مشترک زیادی با هم نداشتند. در بین آنان فقیر، غنی، مستمند، شاغل و بیکار وجود داشت. در میان آنان زن، مرد و حتی کودک هم بود. وجه مشترکی که داشتند این بود که همه به سلامتی اعتقاد داشتند، چنانکه یکی از ایشان گفت: «من باور نمی‌کنم که بیماری وجود داشته باشد. معتقدم که ما به این باور قدرت می‌دهیم و وقتی این کار را می‌کنیم امکان بیمار شدن خود را فراهم می‌سازیم. نه به دلیل اینکه بیماری وجود دارد، بلکه به دلیل آنکه ذهن ما هر چه بخواهد همان اتفاق خواهد افتاد. من به طور کامل معتقد به سلامت هستم و همیشه هم سالم خواهم ماند. برای من که موثر است. همه‌ی چیزی که می‌توانم بگویم همین است.»

پرسشی که بارها و بارها مطرح کرده‌ام و جواب جالبی در بر داشته این است: «چرا نزد دکتر رفتن را دوست ندارید؟» اغلب این افراد در ابتدای سخن می‌گفتند: «ما نزد دکتر رفتن را دوست نداریم» و جواب اغلب آنان این بود: «من دوست ندارم نزد دکتر بروم زیرا اغلب پزشکان معتقد به بیمار شدن هستند.»

بهای گزافی که بابت اعتقاد به بیمار شدن می‌پردازیم

در طی سالها من شاهد این روند در زندگی خودم بوده‌ام. من متوجه اعتقاد خودم و سایر پزشکان شدم و آنچه تشخیص دادم حقیقت بود. زیرا اغلب پزشکان نه تنها به بیماری اعتقاد دارند، بلکه منتظر آن هستند و اگر بیماری را نیابند مأیوس می‌شوند. برای مثال

عواملی که موجب این فشار بالا شده توجهی نمی‌کنند بلکه به او می‌گویند فشار خونت خیلی بالاست و خطرناک است. بعد برایش نسخه می‌نویسند و دارو می‌دهند زیرا علت و مشکلی را که موجب بالا رفتن فشار خون شده برطرف نکرده‌اند.

جای تعجب نخواهد بود اگر وضع بیمار بدتر هم بشود. مطلب دیگر اینکه آنان مسؤولیت بیمار و بدن او را به عهده می‌گیرند: «من دکترم و تو باید از دستورهای من پیروی کنی.» با این کار نیروی شفا را از سرچشمه‌ی آن دور می‌کنند. فرد زندگی و بدنش را به دست پزشکی می‌سپارد که کاملاً معتقد به بیمار شدن است. اغلب پزشکان اگر بیماری را در فرد تشخیص ندهند علاقه‌شان را از دست می‌دهند.

اغلب آزمایش‌های پیشگیری به شکل تحمیلی صورت می‌گیرد.

بسیاری از بیماران به من گفته‌اند و خودم هم دیده‌ام که وقتی از بعضی پزشکان خواسته می‌شود آزمایش پیشگیری بدهند، آزمایش‌های بسیار مختصر و سرسری می‌دهند. آنان هیچ علاقه‌ای به پیشگیری از بیماری ندارند.

بالاخره، بسیاری از بیماران به من گفته‌اند و خودم هم دیده‌ام که بسیاری از پزشکان از آموزش بیمارانشان ابا دارند. آنان اغلب به پرسشهای بحق بیماران هم جواب نمی‌گویند. یک مورد را در دوران رزیدنتی دیدم که خانمی از دکتر پرسشی کرد. او کاملاً سؤال را ندیده گرفت و وقتی دوباره آن خانم اصرار کرد گفت: «خانم، اینجا من سؤال می‌کنم». مشکل اساسی که ما با آن روبرو هستیم این است که حرفه‌ی پزشکی عملاً نقشه‌ی بیمار شدن مردم را می‌کشد. متوجه هستم که این شامل همه‌ی همکارانم نمی‌شود ولی حقیقت دارد. پزشکان

اغلب پزشکان تنها بیماران را مداوا می‌نمایند و هرگز کسی را درمان نمی‌کنند.

من نمی‌گویم که همه و یا حتی اغلب پزشکان بد هستند. درست بعکس، اغلب پزشکان بسیار هم خوب هستند. آنان با کمال افتخار مطابق آنچه سیستم تعیین کرده رفتار می‌کنند. آنان به درمان بیمار نمی‌پردازند. آنان بیماران را با دارو آرام می‌نمایند و بر مسائل بیماران سرپوش می‌گذارند و بیمار را متقاعد می‌کنند که پزشکان می‌دانند چگونه ایشان را درمان کنند. پزشک به بیمارش می‌گوید اگر از دستورهای او پیروی کند آثار بیماری کم خواهد شد و یا از بین خواهد رفت. بیماریِ فرد باقی می‌ماند ولی نشانه‌های آن گاهی کمتر و یا بهتر می شود. به هر حال بیمار بقیه‌ی عمرش را با بیماری، مصرف دارو و تحت نظر پزشک می‌گذراند. علتی که موجب بیماری او شده است هرگز بر طرف نخواهد شد. در حالی که بیمار سعی می‌کند داروها را مرتب مصرف کند و از نشانه‌های بیماری بکاهد و احساس بهبودی کند، اغلب دچار آثار جانبی داروها می‌شود. بعد پزشک مرتب دارو را تغییر می‌دهد تا شاید یکی بدون آثار جانبی باشد. همان‌طور که زمان می‌گذرد بیمار ناگهان متوجه می‌شود که همزمان چندین دارو را با هم مصرف می‌کند و به جایی می‌رسد که ده داروی مختلف را با هم می‌خورد. بعضی برای مهار بیماری اصلی، یکی برای مهار آثار جانبی دارو و بعضی برای برطرف کردن مشکلی که از ابتدا حل نشده است. در حالی که گروهی از پزشکان متوجه تداخل داروهایی که توصیه می‌کنند با جراحی‌هایی که انجام می‌دهند هستند، متاسفانه تعداد بیشتری وجود دارند که توجهی به این امر نمی‌کنند. پزشکان همیشه از تأثیرات قرص‌ها و آثار جانبی که

داروها در درازمدت به‌وجود می‌آورند بی‌خبرند. آنان حتی تا زمانی که بحران شدیدی پیش نیامده از مشکلات بیماران خود آگاه نمی‌شوند.

بدتر از همه‌ی مطالبی که در بالا گفته شد، حقیقت این است که اغلب پزشکان امریکا از بزرگترین عامل بیماریها که فشار روانی می‌باشد بی‌خبرند. بسیاری از آنان حتی فشار روانی را قبول ندارند و از آن به عنوان مشکلی که مربوط به سر است یاد می‌کنند. بسیاری از آنان معتقدند که روش زندگی بیمار و نوع افکارش ارتباطی با جسم او ندارد. آنان افکار و باورهای بیمار را جدا از بدنش می‌دانند و اغلب از علت اساسی بیماری بی خبرند. به طور کلی حرفه‌ی پزشکی در شکل امروزی کاری به این موضوع ندارد. دانش پزشکی هنوز هم در مورد فشار روانی، نوع تغذیه و شیوه‌ی زندگی مطلبی به دانشجویان نمی‌آموزد. ابتدا به دانشجویان جوان یاد می‌دهد که بیماری وجود دارد، آن را تشخیص دهید و مداوا کنید. بجز دلائل زیست شناسی و ژنتیکی به هیچ چیز دیگر اهمیتی نمی‌دهد.

سالها پیش متوجه شدم که اگر شما بخشی از راه حل مشکل نشوید ، ناچار جزء خود مشکل هستید. از آنجا که حرفه‌ی پزشکی به مشکلات و علل واقعی بیماری‌ها علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و تنها به نشانه‌های بیماری توجه دارد، پس بی‌شک خود بخشی از مشکل ایجاد بیماری‌هاست. درحقیقت و با توجه به آمار، وقتی به سطح کیفی مراقبت‌های پزشکی این کشور (امریکا) می‌نگری به طور واضح متوجه می‌شوی حرفه‌ی پزشکی خود بخش اصلی مشکل است. اگر این حرفه به پیشگیری و درمان بیماری نمی‌پردازد پس باید بدانیم که امروزه حرفه‌ی پزشکی بواقع طرح بیمار شدن مردم و پول گرفتن از

آنان را می‌ریزد. مفهوم فعلی پزشکی آن قدر در حرفه‌ی پزشکی ریشه دوانده که پزشکان حتی نمی‌توانند آن را ببینند. در حقیقت ممکن است با هزاران دلیل هم نتوان ایشان را قانع نمود. امریکا شانزدهمین کشور بهداشتی جهان، یکی از بالاترین نسبت مرگ و میر کودکان و نوزادان را دارد، سوء تغذیه در این کشور بیش از کشورهای در حال توسعه است، آمار بالایی از تلفات در مورد بیماریهایی چون قلب و سرطان دارد که اینها به طور کامل درمان شدنی هستند و گزارش دردناکی درمورد تلفات بیماری قند، فشار خون بالا و بیماریهای مربوط به سیستم ایمنی بدن وجود دارد. اگر ممکن است به مرجعی بنگرید. این حقایق چیزی را در مورد باورهای نهایی حرفه‌ی پزشکی و روش‌های سیستم پزشکی نشان می‌دهند. تعداد پزشکان درگیر مداوای ناراحتی‌های تنفسی، آنفلوانزا، سرماخوردگی آن قدر زیاد است که دیگر وقت رسیدن به آموزش و مراقبت بیماران واقعی را ندارند. به اغلب بیمارانی که ناراحتی تنفسی دارند آنتی بیوتیک قوی و خطرناک می‌دهند. امروزه خود بیماران به مطب پزشک می‌آیند و نوع آنتی‌بیوتیک را با ذکر نام از او می‌خواهند.

با وجود این، پزشکی هیچ تصمیمی برای آموزش عمومی نگرفته است تا بگوید که این بیماری با آنتی بیوتیک درمان نمی‌شود و آنتی‌بیوتیک‌ها از خود بیماری خطرناک‌تر هستند و هیچ آموزشی هم به مردم داده نمی‌شود که این قبیل بیماریهای حساسیتی در منزل درمان شدنی هستند که در این صورت وقت پزشکان این همه گرفته نمی‌شود. نه پزشکان عمومی وقتشان را صرف آموزش بیمارانشان می‌کنند و نه متخصصان، و این به طور مستقیم موجب می‌گردد که بیمار از مداوا نتیجه نگیرد و پزشک هم از درمان بیمار عاجز شود.

پزشکان در مجموع چیزی در مورد پیشگیری واقعی نیاموخته‌اند. به جای پیشگیری، به آنان در مورد سیستم ایمن سازی که فقط بخش کوچکی از تجهیزات بزرگ پیشگیری پزشکی است آموخته شده است. به آنان در مورد تغذیه‌ی کامل هم چیزی گفته نشده است. در عوض درباره‌ی بیماریهای ناشی از سوء تغذیه که درکشورهای جهان سوم و دهکده‌های روستایی‌نشین امریکا وجود دارد صحبت شده است نه جاهای پر جمعیت که جهت انجام خدمت بدانجا می‌روند. همان‌طور که قبلاً گفته‌ایم پزشکان در مورد فشار روانی، رابطه‌ی میان بدن و ذهن وروح چیزی نیاموخته‌اند. در مورد روان، عواطف و بیماریهای ذهنی به ایشان مطالبی آموخته شده است ولی نه در زمینه‌ی وجود فرد، بلکه به طور جداگانه؛ انگارکه اصلاً اینها مقولاتی جدا از فرد هستند. علاوه بر نبود آموزش در موارد بالا، پزشکی امروز در مورد فوریت‌های روحی و بحران‌های آن هم چیزی نیاموخته است.

برای هزاران سال مردم جهان از یک جنبه‌ی اساسی وجود انسان که مرحله‌ی انتقال روحی است آگاه بوده‌اند. فرایند این انتقال یا روشن‌بینی آن‌طورکه ما می‌گوییم اصل نهایی کامل شده‌ی فرد است. در اغلب نوشته‌های مربوط به فرایند بیداری روحی به ما گفته شده است که ترکیبات فیزیکی، عاطفی و ذهنی دارد. حرفه‌ی پزشکی بنا دارد این را ندیده بگیرد و در عوض فرد را با تعارض‌های جسمی که در این دوره از خود نشان می‌دهد به رو آوردن به مذهب هدایت می‌نماید. در پزشکی شرق این مفهوم نه تنها خوب درک شده است بلکه موضوعی اساسی است که اگر نه همه‌ی مردم، بلکه اکثر آنان باید از آن بگذرند. مجریان فلسفه‌ی شرق متوجه هستند که اگر این

فرایند با دستکاری فیزیکی یا ترکیبات عاطفی ناتوان شود می‌تواند صدمه‌ی زیادی به بیمار بزند.

در پزشکی غرب به این انتقال اغلب به چشم بیماریهای ذهنی یا نابودی نگریسته شده است. تعداد بسیار کمی پزشک به این جریان علاقه‌مند بوده یا در این مورد آموزشی دیده‌اند. دهها میلیون انسان با نشانه‌های جسمی، عاطفی یا ذهنی که به طور مستقیم قابل استناد به این مرحله‌ی انتقال است از رشد بازمانده و ایستا شده‌اند در حالی که پزشکان مورد اعتماد ایشان به درمان آنان با داروهای قوی و خطرناک مشغولند.

سیستم پزشکی ما، محصول مکانیکی اندیشیدن قرن پانزدهم است، از ستایش این فرایند و آموختن و یاد دادن آن سرباز می‌زند. پس پزشکان نه تنها نمی‌توانند آن را تشخیص دهند، بلکه حتی از وجود آن هم خبر ندارند. نتیجه این است که افرادی که برای درمان و پیشگیری و کمک گرفتن نزد پزشک خانوادگی مورد اعتماد می‌روند هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرند و پول خود را هم از دست می‌دهند. درحقیقت به دست کسانی که به آنان اعتماد کرده‌اند آزرده و گمراه می‌شوند.

اینکه ما در مورد این معضل چه کاری می‌توانیم انجام دهیم مأموریت این کتاب را در بر می‌گیرد. ما معتقدیم که شناسایی هونا کاری اساسی است. در طی هزاران سال استادان هونا سیستمی را پرورش داده‌اند که می‌تواند علل بیماری‌ها را بشناسد و بدون کاربرد دارو و آزردن بیمار آنها را درمان کند. ما در فصل دوم این کتاب درباره‌ی این امکانات صحبت خواهیم کرد.

ما هونا را معرفی کرده‌ایم تا شما بتوانید ارزش همراه شدن این باور

یا چیزهایی از این قبیل را با کارهای پزشکی امروز، برای حل مشکلاتی که موجب این همه رنج برای مردم جهان شده است ببینید؛ ما همچنین می‌خواهیم به شما اطلاعاتی در مورد اینکه خودتان برای سلامت و پیشگیری از بیماری چه می‌توانید بکنید بدهیم تا در نتیجه از خوردن دارو و جراحی‌های غیر ضروری راحت شوید.

منظور ما این نیست که شما دست از مصرف دارو و مراجعه به پزشک بشویید. می‌خواهیم به شما نشان دهیم که چگونه یک بعد جدید را به شفابخشی اضافه نمایید؛ روش جدید اندیشیدن، که می‌تواند توان شما را برای سالم بودن افزایش دهد و برایتان زندگی درازمدت و شادی‌بخشی فراهم کند. کاربرد هونا به معنای کنار گذاشتن مراقبت‌های پزشکی و دارویی و یا انجام ندادن جراحی نیست. برخلاف اصول اخلاقی است که به شما بگوییم برنامه‌ی درمان دارویی خود را رها کنید. هونا تنها یک روش اندیشیدن است که به شما فرصت درک بهتر یکی بودن ذهن، بدن و روح را می‌دهد. وقتی درست به کار برده شود برنامه‌ی درمانی فعلی شما را آسانتر کرده، یا به شکل پیشگیری از بیماری عمل می‌کند. هونا به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ی درمانی خود را موثرتر و سریع‌تر به پیش ببرید. در حقیقت هونا به شما کمک می‌کند که در نهایت خود را شفا بخشید و این امکان را فراهم می‌سازد که دیگر نیازی به دارو و مداوا نداشته باشید.

بخش دو

پزشکی و آینده‌اش

تأثیر سیستم فعلی پزشکی بر اعضای خود

قبلاً گفتیم که پزشکی در مجموع در بهبود بخشیدن بیماریهای مردم دچار شکست شده است و گفتیم که پزشکی کنونی بیشتر به مداوا می‌پردازد تا درمان کامل، و بسیاری از بیماران از این وضع ناراضی هستند. بیماران خواهان دقت و بیشتر آگاهی دادنِ پزشکان هستند، در حالی که آنان بناچار وقت کمتری در اختیار بیمار گذاشته پول بیشتری دریافت می‌کنند و بیماران بیشتری را هم می‌بینند. در مورد آثار نمایان این فرایند بر جامعه و نیز برحرفه‌ی پزشکی صحبت کردیم، ولی در مورد خود پزشک چه؟ این فرایند بر او چه تأثیری خواهد گذاشت؟

این تغییرات در دراز مدت اثر زیانبار خود را بر پزشک، پرستار و هر کس که در این حرفه باشد خواهد گذاشت. کار پرستاران زیاد [illegible]

حقوقشان کم است، اغلب از عهده‌ی خدمات‌دهی به این همه بیمار بر نمی‌آیند. پزشکان هم به هیچ وجه مستثنی نیستند.

در حالی که بسیاری از پزشکان از این فشارها و تغییرات جدید تاثیری نپذیرفته‌اند و همچنان خوشحال و راضی به کارشان ادامه می‌دهند، دیگران این طور نیستند. سالهاست که ما با تعداد زیادی از پزشکان ناراضی سروکار داریم که احساس پوچی می‌کنند و هدف اصلی را که برای آن این رشته را انتخاب کرده‌اند گم کرده‌اند. متأسفانه اغلب این پزشکان از این ناخشنودی بی‌خبرند. به هرحال آنچه را نمی‌توانند بر زبان آورند اعمال و شیوه‌ی زندگی‌شان به آنان می‌گوید.

از دیدگاه ما هم تعداد پزشکانی که احساس رضایت و خوشبختی می‌کنند بسیار اندک است. معتقدیم عده‌ی خیلی بیشتری در امریکا احساس یأس و ناخشنودی می‌کنند. با اینکه روشن است که پزشکی هدف اولیه‌ی پزشک یعنی درمان بیماران را عملی نکرده است، عده‌ای تنها با پول خود را ارضا می‌کنند. تعداد زیادی از پزشکان معتاد به الکل و دارو هستند. عده‌ی زیادی دچار افسردگی و مشکلات خانوادگی و طلاق و حتی میل به خودکشی هستند. آنان کاری را که می‌خواهند نمی‌توانند انجام دهند و چیزی که می‌خواهند باشند نیستند. این تنها موجب بیماری آنان نمی‌شود، بلکه تا زمانی که نتوانند مشکلات خویش را حل کنند، نخواهند توانست بیماران را هم شفا بدهند. بعضی از آنان برای آنکه بتوانند مفید واقع شوند کار پزشکی را رها کرده و به کارهای دیگر رو آورده‌اند، بعضی دیگر بیماران را واسطه‌ی سرمایه‌گذاری خود قرار داده‌اند. عده‌ای دیگر نه از نظر عاطفی و نه حرفه‌ی پزشکی، دیگر وابسته به بیمار نیستند. با

این همه بقیه همچنان تحمل و خود خوری می‌کنند که در نتیجه به بیماریهای سختی چون بیماری قلبی و سرطان مبتلا می‌شوند.

مقصر اصلی در اینجا پزشک نیست، بلکه سیستم پزشکی است. همان‌طور که دانش فیزیک از زمان نیوتون - دکارت یعنی مدت ۵۰۰ سال پیش تغییر کرده است، همان‌طور که فیزیکدانان متوجه شده‌اند فیزیک نیوتونی تنها در جای ویژه‌ای ارزش دارد، به طور روزافزونی آشکار می‌شود که علم نیوتونی - دکارتی و در نتیجه پزشکی هم در جای ویژه‌ای با ارزش است تکیه‌ی صرف بر علم بدون قلب و روح موجب بیماری است. فریتیوف کاپرا[۱] در کتابش به‌نام نقطه‌ی برگشت می‌گوید: «یک نمونه سیستم پزشکی جدید در راه است. ما نشانه‌های آن را بروشنی در همه جا می‌بینیم. اما پرسش این است که آیا ما سیستمی را خواهیم دید که بیشتر دست اندرکار شفا بخشی است یا سرمایه‌گذاری در صنعت؟»

آنچه هونا به پزشکان و جامعه تقدیم می‌کند روش جدید نگرش به ارتباط ذهن، بدن و روح برای تندرستی و پیشگیری از بیماری است.

مداوا در مقابل درمان

شاید بزرگترین اشکال حرفه‌ی پزشکی امروز این حقیقت باشد که پزشکان بیشتر به آرام کردن درد می‌پردازند تا درمان واقعی و در این مورد قبلاً هم صحبت کردیم. در هر صورت به سبب اهمیت همین

۱- Fritjov Capra

مطلب است که باید آزمایش گسترده‌تری صورت پذیرد. در حالی که پزشکان با یک مداوای ساده‌ی بیمار احساس رضایت می‌کنند، از نظر آنان درمان بیمار کار درستی نیست، زیرا در آن صورت دیگر بیماری وجود نخواهد داشت که به پزشک مراجعه کند.

بیمار می‌خواهد بهبود یابد در حالی که کوچکترین قدمی در این راه برنمی‌دارد.

جامعه می‌داند که رژیم غذایی امریکایی‌ها بدون ویتامین و مواد کانی و پر از نمک و شکر است اما در این مورد کاری نمی‌کند و تا می‌تواند آن را نادیده می‌گیرد. برای بسیاری امریکایی‌ها مصرف دارو و حتی جراحی آسان‌ترین راه حل مشکل است. یک گفته‌ی قدیمی چنین است: «وقتی کار اشتباهی انجام داده‌اید باید داروی خودتان را بخورید و با زندگی بسازید.» مشکلات، کافی نبودن و ناسالم بودن غذا، آلودگی هوا، فشار روانی و مادیگری تمام نشدنی آن قدر زیاد است که فرد می‌تواند آن را نوعی تبانی میان بسیاری از اعضای حرفه‌ی پزشکی و صنایع غذایی بداند. همه می‌دانند که ما داریم سلامت جامعه‌ی خود را از بین می‌بریم؛ سلامت کودکان و سیاره‌ی خودمان را. ولی هیچ‌کس البته بجز دست اندرکاران حرفه‌ی پزشکی که حافظ سلامتی جامعه هستند میلی به برخاستن و دست به کاری زدن ندارد.

همین‌طور بین بیماران و پزشکان هم تبانی وجود دارد. پزشک از بیمارش راجع به مشکلات او یعنی چیزهایی مثل فشارهای روانی، ترس‌ها، احساس گناه و خجالت که موجب بیماری هستند پرسشی نمی‌کند و بیماران هم با خودشان و دروغ‌های خودشان روبرو

نمی‌شوند. بیمار مجبور نیست با دردهایش روبرو شود. با این تبانی هر دو به خواسته‌های خویش می‌رسند: بیمار دیگر احساس درد نمی‌کند و پزشک هم او را از دست نمی‌دهد. بیمار هر روز بیمارتر می‌شود زیرا اغلب احساس بی کفایتی می‌کند و برای گناهانی که بابت آنها احساس تقصیر می‌کند مکافات می‌کشد. او همچنان از زندگی در کیهان که خانه‌ی او می‌باشد ولی برایش همچنان بیگانه مانده در هراس است. پزشک این را می‌پذیرد، رویش را بر می‌گرداند و ترجیح می‌دهد نبیند. او ویزیتهایش را جمع می‌کند و آن قدر احساس پوچی می‌کند که به بازی بسکتبال روی می‌آورد و یا فوتبال و بیسبال بازی می‌کند. خانه‌ی بزرگتر و اتومبیل جدیدتر می‌خرد ولی در درون خویش احساس می‌کند چیزی را گم کرده است. متأسفانه پزشک هم انسان است و دروغ‌ها و احساس تقصیرها او را هم به دام می‌اندازد و بیمارش می‌کند. نتیجه این است که آنچه موجب بیماری می‌شود نه کشف می‌گردد و نه تعریف. پزشک فرصت درمان بیمارش را از دست می‌دهد و البته بیمار هم امکان درمان را از دست می‌دهد.

همین تبانی سکوت است که پزشکان را از شفا بخشی دور کرده و آنان را تا حد متخصصی سفسطه‌گر پایین می‌آورد. بمحض آنکه پزشک هونا فرایند بیماری و علت به‌وجود آمدن بیماری را درک کند ناچار می‌داند چگونه به حرفه‌ی شفا بخشی بازگردد. وقتی او از هونا به‌عنوان بخشی از مراقبت بیمار استفاده کند شفا بخش می‌گردد و فرصت درمان خویش را نیز پیدا می‌کند.

وقتی تعداد بیماران کم شد او وقت بیشتری برای دانش اندوختن و روشن‌بین شدن در اختیار خواهد داشت.

نقش حرفه‌ی پزشکی

تا همین اواخر، نقش پزشک راهنمایی، ابتکار و مراقبت از او بوده است. پزشک به هر صورت نقش بسیار کمی در حفظ سلامت و تندرستی بیمار داشته است. او در اغلب موارد تنها مسؤول دارو دادن و دستورهای سلامت بوده است. اگر او به وظیفه‌اش عمل می‌کرد بیمارانش می‌توانستند با مراقبت‌های او انتخاب بهتر و تصمیمات سالم‌تری بگیرند. اگر به وظیفه‌اش خوب عمل نمی‌کرد بیمار به سبب نبود اطلاعات و توان تصمیم‌گیری سالم رنج می‌برد.

در این اواخر بخش عمده‌ای از این نقش از شخص پزشک گرفته شد و به عهده‌ی روزنامه‌ها، مجلات، رادیو، تلویزیون و همچنین کتاب‌هایی که سایر پزشکان نوشته‌اند گذاشته شده است. بعضی از این کتابها به خوانندگان توصیه می‌کند چه کاری درست و چه کاری اشتباه است و می‌آموزد چگونه متوجه عدم کفایت و مشکلات حرفه‌ی پزشکی باشند. دیگران هم نظریات جدیدی را از فرهنگ قدیم معرفی می‌کنند. بعضی از این نظریات درست است و بعضی دیگر با شیوه‌ی زندگی امروزی جور در نمی‌آید.

پنجاه سال پیش تنها پزشک، پزشک خانواده بود. در سالهای اخیر گرایش به متخصصان دیده شده است. امروز بحث بر سر این مطلب است که چگونه می‌توان نزد همان مراقبت کننده‌ی اصلی، یعنی پزشک خانواده بازگشت. هرچند این برگشت به پزشک خانواده، دلیل اقتصادی دارد ولی ما دلیل دیگری هم داریم: جامعه آنچه را می‌خواهد به دست نمی‌آورد. نتیجه اینکه، مردم از پزشکی مقدماتی دست برداشتند زیرا متوجه شدند بیماری‌هایشان بهبود نمی‌یابد.

بسیاری از این پزشکان معتقد بودند که به اندازه‌ی کافی نمی‌دانند و اگر متخصص شوند وضع بهتری خواهند داشت. برای بعضی زندگی حرفه‌ای بهتر شد ولی اغلب تغییری نکردند: باز هم خودشان را در به‌دست آوردن نتایج دلخواه ناتوان می‌دیدند.

امروزه نقش حرفه‌ی پزشکی مرتب تغییر می‌کند؛ پزشک برای بیمارش کمتر تصمیم می‌گیرد و بیشتر از او خواسته می‌شود به کارهای جنبی (کاغذ بازی) بپردازد. این امر نه تصادفی است و نه به علت مسائل اقتصادی. پزشکان این کشور نشان داده‌اند که بیشتر درگیر نیازهای شخصی خود هستند تا احتیاج بیمارانشان.

نبود اعتبار حرفه‌ی پزشکی از جهتی تنبیه بابت بی‌میلی آنان به کاهش بیماری و بیماری دراز مدت و مزمن ناتوان کننده است. شاهد این مدعا دور شدن روز افزون بیماران از پزشکان و روی آوردن به منبع متغیر خدمات درمانی از قبیل درمان از راه دست و پا، طب سوزنی، تغذیه و غیره است. مردم از روش کار پزشکی برای اینکه به آنان کمک نمی‌کند ناراضی هستند.

در آینده پزشکان کمتر و کمتر مسؤولیت خواهند داشت و حتی بیشتر نقش کاغذ بازی را برای کمک به بیمارشان به عهده دارند تا او از مراقبت ویژه برخوردار شود. اگر بزودی تغییراتی صورت نگیرد همین سیستم آسیب دیده هم مبدل به مصیبت خواهد شد. اگر به همین نحو پیش رود چند سال دیگر تصمیمات درمانی بیشتر در اختیار منشی‌ها و کاغذ بازیهای شرکت‌های بیمه خواهد بود. در بسیاری موارد افرادی که پزشک نیستند تصمیمات مهم را می‌گیرند که این تصمیمات ضد زندگی خواهند بود. پزشک اغلب در برابر

تصمیمات دولت و شرکت بیمه حرفی برای گفتن ندارد. کسانی درباره‌ی بیمار تصمیم می‌گیرند و او را معاینه می‌کنند که هرگز او را ندیده‌اند و این مخارج درمان را کاهش می دهد. حقیقت این است که بیشتر به میزان پرداختی توجه می‌شود تا به کیفیت مراقبت پزشکی. در نهایت شرکت‌های بیمه‌ی پزشکی کار مداوا را هدایت می‌کنند. در آخر بیمار از مداوای غیر استاندارد بهره می‌برد و پزشک تبدیل به متخصصی صرف می‌گردد.

پرسشی که خواه و ناخواه برای همه پیش می‌آید این است: «چه کسی مقصر است ومشکل چیست»؟ جواب این است که همه‌ی ما مسؤول و مقصریم. پزشکان، پرستاران، شرکتهای بیمه، دولت و مراجعه کنندگان. مشکل اولیه نیاز ما به دانستن این مطلب است که آیا پزشکی حرفه است یا حق مردم. مشکل مردم این است که بدانند آیا سیستم پزشکی به فکر جمع آوری منافع برای اعضای خودش است یا مواظبت از سلامت و بهبود جامعه؟

بالاخره مردم باید تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند تحت مراقبت درمانی پزشک باشند یا اینکه شرکتهای بیمه و کاغذ بازی دولتی به آنان بگوید کجا بروند. راه حل همه‌ی این مشکلات این است که ما دست از خود خواهی برداریم و سیستمی به‌وجود آوریم که زندگی شایسته‌ای برای پزشکان فراهم کند و خرد و آموزش‌های کهن را هم به سیستم بهداشتی امروز اضافه کنیم؛ سیستم‌های شفا بخش که در جهت سلامت مردم عمل کرده از بیماریهای آینده پیشگیری می‌نماید و برای همه هم در دسترس است.

پزشکان هنگام فارغ التحصیل شدن سوگند بقراط را تکرار می‌کنند

و با وجود این آن را فراموش می‌کنند. متأسفانه بسیاری از آنان نیاز بیمار را از یاد می‌برند و خود خواهی و پیشداوری‌های خود را مقدم بر بهبود بیماران می‌دانند، و این کار را اغلب به نام علم انجام می‌دهند. نقش اصلی پزشکی باید حفظ سلامت بدنی، ذهنی، عاطفی و روحی بیمار و همچنین ارزیابی و تشخیص بیماری و مقابله با همه‌ی بیماری‌های بدنی، ذهنی، عاطفی و روحی باشد. نقش پزشک آموزش، اطلاع‌رسانی، پیشگیری و حفظ بیمار است؛ نه فقط به هنگام بیماری، بلکه قبل از آنکه فرد بیمار شود. ما این کار را به عنوان شغل انجام نداده‌ایم و اگر بخواهیم دوام بیاوریم باید این کار را انجام دهیم و جامعه باید از مراقبت‌های پزشکی بهره‌مند گردد.

در پایان این بخش ما به حرفه‌ی پزشکی و جامعه، سیستمی را معرفی می‌کنیم که ابعادی را فراهم می‌سازد که قبلاً در مراقبت‌های پزشکی وجود نداشته است. این اعتقاد ماست که تداخل این سیستم و امثال آن با پزشکی امروز رنج‌های نامعلوم آینده را کاهش داده از رنج پیشگیری می‌نماید. در فصل بعدی نه تنها نگاهی به هونا به عنوان کاری عملی می‌اندازیم بلکه روش‌هایی را که مناسب سیستم فعلی است ارائه خواهیم کرد. ما معتقدیم که هونا می‌تواند سیستم فعلی را در جهت مثبت تغییر دهد و آن را غنی‌تر و موفق‌تر از همیشه نماید. تمام هدف این کار تلاشی برای شفا بخشیدن و کاستن از بیماری‌های غیر لازم است.

فصل دوم

هونا، هنر شفابخشی باستان

بخش یک

هنر پزشکی هونا در قدیم و امروز

هونا چیست؟

هونا به زبان هاوایی به معنای راز است، ریشه‌ی آن زیاد مشخص نیست و بنابه گفته‌ی ماکس فریدوم لانگ، پژوهشگر پیشگام هونا که روزگاری خود را منجی هونا خوانده بود سابقه‌اش به دوران ساختن اهرام بزرگ در مصر باستان می‌رسد. به هر صورت به شکلی ممکن است به هزاران سال قبل از آن هم برسد. شواهدی وجود دارند که دیرینگی آن را به رموز خفیه‌ی جهان باستان می‌رساند. در مورد این رموز کهن چیزی بجز آنکه اساس تمام آموزشهای معنوی و مذهبی امروزی هستند نمی‌دانیم. هونا نمونه‌ی خوب و زنده‌ای از آن رموز است، زیرا مردم جزایر اقیانوس آرام و هاوایی با همه جدایی‌شان از هونا، آثار آن را به صورت اصلی تا به امروز نگه داشته‌اند. ریشه‌اش هر چه باشد مهم نیست، مهم این است که هنوز هم مثل هزاران سال پیش مناسب و کارساز است.

راز هونا

استادان هونا به دلیل آنکه می‌دانستند روش هونا بسیار نیرومند است و می‌تواند به اندازه‌ای که مفید است زیان آور هم باشد از استفاده‌ی نادرست از آن بیمناک بودند. آنان عقیده داشتند که این دانش ویژه را باید دور از دسترس عام نگاه داشت تا مورد استفاده‌ی کارهای ناپاک، شیطانی و دنیوی قرار نگیرد. پس آن را به همان زبان مرسوم روز مردم دفن کردند تا تنها کسانی که رموز آن را می‌دانستند آن را بشناسند. تنها کسانی که استاد هونا برمی‌گزید و بدقت تعلیم می‌داد راز را از «استاد زن یا مرد» درمی‌یافتند. به این ترتیب دانش هونا با حفظ ساختارش در جای امنی نگهداری شد تا به طور کامل از نسلی به نسل دیگر و درست با نظارت همگی انتقال یابد.

در اواخر دهه‌ی ۱۸۶۰، وقتی فرستادگان مذهبی مسیحی به هاوایی آمدند کاهن‌های زیادی در امر شفا بخشی تعلیم دیده بودند. به هر حال فرستادگان مسیحی تنها روش خود را باور داشتند. بمحض آنکه برمردم هاوایی تسلط یافتند این «جادوی بومی» را منع کردند. جای شگفتی بسیار بود که فرستادگانی که دین مسیح را به هاوایی آوردند با آغوش باز پذیرفته شدند.

گفته می‌شود مردم هاوایی از آن جهت دین مسیح را پذیرفتند که برای آنان مسلم شد مسیح کاهن بزرگی بوده و هونا را می‌شناخته و کلمات و تمثیل‌ها و استعاره‌هایش هونا بوده است. به هر حال مردم هاوایی بعد از مدتی کوتاه از فرستادگان مسیحی و سایر غریبهای ساکن هاوایی سرخورده شدند زیرا دیدند که آنان نه بر طبق اصول مسیحیت رفتار می‌کنند و نه به طور کلی مسیحیت را می‌شناسند.

برای اهالی هاوایی اصل نیرو دادن «مانا» به دعاهایشان بود. مسیحیان تنها عبادت می‌کردند و بعد بسرعت بلند می‌شدند و کلیسا را ترک می‌کردند. اهالی هاوایی به آنان بی نفس لقب داده بودند زیرا از انرژی خود پایین‌تر (مانا) برای رساندن دعا به خودِ والاتر (مسیح یا خدا) بهره نمی‌گرفتند. از آنجا که مسیحیان نفس یا «نیرو» به دعای خود نمی‌دادند و هدیه‌ای از مانا به سوی خدا نمی‌فرستادند تا عشق به خواسته‌ی خود را ابراز کنند، اهالی هاوایی نمی‌دانستند عیسی چگونه حاجات آنان را برآورده می‌کند. در حالی که بومیان می‌توانستند خیلی زود بین باورهای خود و مسیحیان تشابهی بیابند، مسیحیان موفق به این کار نشدند. از ترس اینکه مورد تهدید باورهای بومیان قرار بگیرند حق ابراز باورهای آنان را در سرزمین خودشان از ایشان سلب کردند. همین کار را فرستادگان و اجداد اروپاییِ امریکاییان با سرخپوستان کردند، زمین‌های آنان را دزدیدند و خدا و باورهایشان را به بهانه‌ی دروغینِ نجات روح ایشان تحت سلطه‌ی خود در آوردند. از اواخر دهه‌ی ۱۸۰۰ تا ۱۹۵۰ هونا و اشتغال به آن غیر قانونی بود و اگر چنین چیزی کشف می‌شد فرد خاطی به زندان می‌رفت. ولی قوانین منع کننده جریان را بعکس کرد: هونا زیرزمینی شد. کاهنانی چند تعلیم دیدند و تعلیم بسیار سری بود زیرا به سبب پذیرش قبلی مسیحیت از جانب عده‌ی زیادی از مردم هاوایی و این حقیقت که استادان قدیمی هونا مرده بودند مقدار زیادی از دانش هونا گم شده بود. خوشبختانه رمز هونا که به زبان هاوایی بود به جا مانده بود. در سالهای ۱۹۳۰ یک معلم مدرسه به نام ماکس فریدرم لانگ مجذوب داستانهای شفا بخشی باستان هاوایی که گـهگاه

می‌شنید گردید. او اسیر این داستان‌ها شد و به این فکر افتاد که رموز هونا را دوباره کشف کند. او سفرها و یافته‌های خود را در چندین جلد کتاب شرح داد. امروزه با اینکه بسیاری از اصول هونا دوباره کشف شده و در سطح گسترده‌ای به همه‌ی جهان عرضه شده است، بعضی اصول کلیدی آن هنوز با افراد باستان مدفون است. به هر حال برای شروع مرحله‌ی شفابخشی، به اندازه‌ی کافی ارائه شده است.

هونا و دنیای جدید

رموز باستان هونا چه چیزی برای ارائه به علم امروزی دارد؟ هونا روش جدید و با ارزشی را برای نگرش به روابط و یکی شدن انسان و بدن، ذهن و روح طبیعتش ارائه می‌کند. در حالی که دانشمندان و پزشکان امروزی تکیه بر دیدگاه نیوتون - دکارت دارند که به انسان به چشم ماشین می‌نگرد، هونا انسان را بیشتر در مرتبه‌ی علم جدید فیزیک کوانتوم می‌نگرد. در دیدگاه نیوتون - دکارت که اساس سنت پزشکی غرب هم هست بدن و ذهن یک بعدی بوده تنها در سطح زیست فیزیکی وجود دارند و در این محتوا ما می‌توانیم به ساختار، فیزیولوژی یا سیستم زیستی انسان بنگریم ولی نمی‌توانیم اینها را با مفهوم خود زندگی یا جنبه‌های معنوی انسان ارتباط دهیم. دانشجویان پزشکی مطالب را از کتاب و مراقبت از بیمار را از افراد بیمار می‌آموزند. آنان اغلب در دیدن فشارهای روانی، باورهای نکوهیده و شکست‌های معنوی و تند بادهای بشری در بیماران دچار مشکل هستند. گهگاه بعضی پزشکان دیدگاه دو بعدی از انسان دارند: بدن و ذهن؛ درک سومین جنبه، یعنی جنبه‌ی معنوی اغلب بسیار

مشکل یا غیر ممکن است. در عوض طبق معمول چشم انداز معنوی خود را جایگزین آن می‌کند. متأسفانه اغلب تصور می‌کنند که باورها و مذهب همان جنبه‌های معنوی انسان هستند.

بسیاری از مفاهیم که جوامع ابتدایی بخوبی آنها را پذیرفته‌اند در پزشکی غرب ابداً وجود ندارد. برای مثال مرگ، مرحله‌ی تفسیر تولد و مرگ، تولد دوباره، دنیای روح و جان، زندگی بعد از مرگ، انرژی‌های زندگی و ارتباط ما با شعور کیهان (یا همان خدا). بدون درک این مفاهیم پزشک نه می‌تواند بیمار را درمان کند و نه از بیماری پیشگیری نماید. تنها مداوا می‌کند و قسمتهای شکسته را جا می‌اندازد اما نمی‌تواند علل بیماری را از بین ببرد.

برداشت هونا از بیماری با نظریه‌ی غربی‌ها در مورد بیماری بسیار متفاوت است. ما هم در مقام پزشک و هم در مقام مشاور معتقدیم که سیستم بهتری داریم که می‌تواند نه همه‌ی بیماریها بلکه تعداد زیادی از آنها را شفا بخشد. به هر حال گزارش کارهای پزشکی در مورد درمان نومید کننده است. در حالی که ما بعضی بیماریها را مداوا می‌کنیم، علم ما دانش و درک کافی به ما نداده تا بتوانیم علل اصلی درد را چاره کنیم. در عوض ما درد مردم را آرام می‌کنیم و گاهی بیمار تمام عمر تحت مداوای ما قرار می‌گیرد. آیا واقعاً می‌توانیم به چنین سیستمی، سیستم درمانی بگوییم؟ مفهوم مداوا آن قدر بر ساختار درمان غلبه کرده که پزشکان غربی فرق بین این دو را هم نمی‌دانند. در حقیقت دست اندرکاران پزشکی وقتی کسی می‌گوید بین این دو تفاوت وجود دارد حالت تهاجمی به خود می‌گیرند.

از دید استادان هونا بیماری به طور کلی چیز دیگری است. علتش

باکتری یا میکروب نیست؛ بیشتر باورهای نکوهیده، افکار شیطانی و گناهانی که فرد دانسته موجب آزار دیگران شده و آن را جبران نکرده است موجب بیماری می‌گردند. ممکن است بیماری به‌دلیل سلطه‌ی ارواح بدون جسم و یا نبود عشق به خود به‌وجود آید. استاد هونا به اینها که موجب بیماری می‌شوند «شیطان» می‌گوید و برای درمان، اصلاح همه‌ی اینها ضروری است. وقتی استاد هونا با بیمارش کار می‌کند و به کشف مشکلات می‌پردازد به بیمار کمک می‌کند تا از گناهانش توبه کند. از او می‌خواهد به خدمت جامعه درآید و در مورد خودش احساس بهتری داشته باشد.

اشکال دیگر پزشکی غرب این است که میل دارد پیام دهنده را به سبب پیامش سرزنش کند. وقتی پزشک قادر به درمان بیمار نشود اغلب بیمار را متهم به ناسازگاری می‌کند. اگر بیماری دچار فشار روانی یا تعارض تصوری باشد اغلب به او برچسب روان‌تنی می‌زند و به خانواده‌اش می‌گوید بیماری او در سرش است. وقتی مداوا جواب ندهد (این همان چیزی است که پزشک بر اساس معیار خود می‌خواهد) اغلب به بیمار می‌گوید که دردش درمان ندارد و یا او را نزد متخصص می‌فرستد زیرا متخصص از بیماریهای خاص اطلاع بیشتری دارد.

پزشک کاردان هونا می‌داند که او نیرویی دارد که می‌تواند بیمارش را در اختیار بگیرد و آن را درمان کند و در موارد ویژه همین کار را می‌کند. او خوب می‌داند که بهترین درمان زمانی صورت می‌گیرد که خود بیمار هم مشکلاتش را بیابد. به همین جهت استاد هونا مسؤولیت را از دوش بیمار بر نمی‌دارد و او را برای کشف مشکلاتش

کمک و هدایت می‌کند. استاد کاردان هونا می‌داند که هیچ سرچشمه‌ای بالاتر ازخود بیمار و منشاء او که خودِ والا باشد وجود ندارد.

وقتی مداوای پزشک غربی بی‌نتیجه می‌ماند او رو به خانواده‌ی بیمار می‌کند و می‌گوید: «حالا همه چیز با خداست. سفارش می‌کنم دعا کنید.» پزشک آشنا با هونا هم همیشه از طریق دعا عمل می‌کند ولی آنرا آخرین چاره نمی‌داند، بلکه آن را اولین ابزار برای خودش و بیمار می‌داند که با دعا آنچه را خراب شده بازیابی کند و مشکلات را برطرف ساخته آینده‌ای جدید و سلامت به‌وجود آورد. تعارض دیگر این است که پژوهشهای پزشکی غربی بر پایه‌ی علم است. اگر پژوهش نتواند کاری در مورد مشکل بکند، آن را ندیده می‌گیرند و با زدن برچسب بی‌فایده رهایش می‌کنند. آزمایش‌های پزشکی باید با الگوهای شناخته شده‌ای تطابق داشته باشد و اگر نداشته باشد پزشک توجهی به آنها نمی‌کند، مطالبی که به آسانی با پژوهش‌های علمی جور در نیاید اغلب ندیده گرفته می‌شوند و یا در ردیف آنچه اکنون قابل درک نیست در می‌آیند. پزشک بیمار را مداوا می‌کند و جنبه‌های معنوی را به کشیشان، راهبه‌ها و یا کاهن‌ها وا می‌گذارد.

از نظر استاد هونا تمام مشکلات روحی است و ترکیبی معنوی دارد. او همچنان که نمی‌تواند انسانی را بدون سر بداند نمی‌تواند انسان را بدون روح تصور کند. برای اثبات اینکه ما با شعور کیهان در ارتباط هستیم او نیازی به آزمایشگاه و آزمایش ندارد. وقتی جواب لازم باشد فرد فقط می‌پرسد و منتظر می‌ماند. دانش استاد هونا یکی بودن بدن ذهن و روح است. او چیزی نمی‌نویسد؛ نیاز به نوشتن

ندارد. زندگی آن قدرها پیچیده نیست، پس نیازی به هراسیدن از آن نداریم. او پزشک و روح‌شناس است، پزشک و دوست است، او شفابخش و اقرار گیرنده است. آنچه استاد هونا می‌داند نسل اندر نسل آموخته است. این کار را از راه تمرین عملی روزانه و سینه به سینه آموخته نه از راه کتاب. آنچه باید بداند در قلب و جانش وجود دارد. او شفا بخش است. او قابل اعتماد است، کسی که جدی عمل می‌کند ولی با اعتماد و عشق رفتار می‌نماید.

ناتوانی مراقبت‌های پزشکی غرب بسیاری از مردم را به طور دائم بیمار کرده است. آنان در میان حرفه‌ی پزشکی که محدود به کتابها و قوانین خودش است و سیستم‌هایی که متغیرند و دارو را تجویز نمی‌کنند و مورد تمسخر و ریشخند پزشکان هستند سرگردان شده‌اند. حرفه‌ی پزشکی به جامعه می‌گوید که نوع دیگر درمان بدون دارو به دست افراد حیله گر انجام می‌شود پس باید از آن پرهیز کرد و با این کار شکاف عمیق‌تری بین جامعه‌ی پزشکی و کسانی که بیمار هستند به‌وجود می‌آورد. برای درک هونا فرد باید به نوعی دیگر بیندیشد. فرد باید اندیشیدن یک بعدی و تنگ نظرانه‌ی خود را رها کند. مثل فیزیک کوانتوم، فرد مجبور است چهار بعدی فکر کند. بدن، ذهن، روح و انرژی که همه را می‌سازد. هدف این کتاب خلاصه کردن مقایسه‌ها و تضادهای دو سیستم متفاوت پزشکی برای خواننده است.

حرف اساسی «سیستم پزشکی مداخله‌ای» - نامی که ما به سیستم پزشکی کنونی داده‌ایم - این است: «اگر بشکنی ما تو را درست می‌کنیم.» و سیستم شفابخشی پزشکی یعنی جایی که هر فرد

را به عنوان یک موجود زنده‌ی معنوی در شعور کیهانی می‌نگرد.

ما معتقد هستیم که این دو سیستم می‌توانند با انتخاب بهترین کیفیات با هم یکی شوند. این فرایند سیستم پزشکی مداخله‌ای را از بین نمی‌برد، بلکه یک بعد با ارزش و بسیار مهم دیگر را هم به آن می‌افزاید. این سیستم یکی شده چنین می‌گوید: «قبل از آنکه بیمار شوی نزد ما بیا، به تو کمک می‌کنیم تا دچار رنج و بیماری نشوی، به تو نشان می‌دهیم که بیماری حرکت هشیارانه‌ی بدن است. ما با کمک یکدیگر تعارض و مشکلاتی را که موجب به هم زدن هماهنگی و توازن شما می‌شود پیدا می‌کنیم و سپس با هم به درمان آنها خواهیم پرداخت.»

هونا و مذهب

میان مسیحیت باستان و باورهای شفا بخشی روحی شرقی تشابهات زیادی وجود دارد . هونا مانند انجیل راز و رمزی نیست، بلکه زبان مردم هاوایی و جزایر اقیانوس آرام است. هونا در بهترین تعریف مذهب نیست، بلکه نوعی روانشناسی است که کار بدن را با ساختار ذهن و طبیعت معنوی فرد مربوط می‌سازد. هونا بر خلاف پزشکی غرب، هم در مورد بیماری و هم شفابخشی تمام وجود فرد را مد نظر قرار می‌دهد. تار و پود اصلی شناخت هونا بر پایه‌ی این اصل استوار است که: انسان با کیهان در ارتباط است و باورها و رفتار انسان نه تنها بر سرنوشت خودش، بلکه بر جهان اطراف او هم تأثیر می‌گذارد. هونا معتقد است برای سالم بودن فرد، وی باید خود را با درون خویش و آنچه در پیرامونش است یکی کند و همین طور با سا

بخش مکمل خود، خودِ پایین‌تر (نیمه هشیار)، خودِ میانی (هشیار) و خودِ والا (ارتباط روحی با کیهان) هم یکی گردد. در فصل بعدی این کتاب در مورد این سه بخش مفصل‌تر صحبت خواهیم کرد.

همان‌طور که قبلاً گفتیم هونا با پزشکی غربی که بر اساس دانش نیوتنی - دکارتی بنا شده و همه از آن باخبریم تفاوت‌های زیادی دارد. هونا بیماری را تشخیص می‌دهد ولی آن را چیزی که از خارج بدن آمده باشد نمی‌داند (چیزهایی مثل باکتری، ویروس و انگل) بلکه آن را درونی و حاصل افکار و باورهای ما در مورد خودمان می‌داند. برخلاف پزشکی غربی که سالهاست مذهب و پزشکی را از هم جدا ساخته است هونا این دو را با هم می‌داند. به هر حال هونا از نظر آنکه عقیده‌ی ویژه و تعصب خاصی ندارد و حتی نگرش ویژه‌ای در مورد خدا هم ندارد، مذهب به حساب نمی‌آید. کاشفان هونا معتقد بودند خدا آن قدر والاتر از آنان است که نباید در مورد خدا و عبادت او نگرانی داشته باشیم. استادان هونا باور داشتند که خدا کاری به زندگی روزانه‌ی ما ندارد. در عوض آنان سیستمی به وجود آوردند که برای شیوه‌ی ساده‌ی زندگی ما بسیار راحت بود؛ سیستمی که به جای ایجاد اشکال در مورد وجود خدا و اعتقاد به او پاسخ پرسش‌ها را می‌دهد. فرد مؤمن قدیمی هونا خود را ترکیبی از شعور انسانی به همراهی طبعی حیوانی می‌دانست. او به این حیوان به چشم دشمن یا مانع نمی‌نگریست، بلکه آن را بخشی از وجود خود به حساب می‌آورد، موجودی دوست داشتنی که پیوسته مراقب نیاز و کارهای بدن بود. به گفته‌ی ماکس فریدوم این طبع حیوانی خودِ پایین نامیده می‌شد. و ما در بقیه‌ی کتاب مایلیم از آن به عنوان خود پایین‌تر

نام ببریم.

در نهایت استاد هونا برخلاف پزشکان غربی و کشیشان تنها به یک گناه معتقد بود که آن هم آزار رساند ن عمدی به دیگران است. (ما معتقدیم که شامل آزار رساندن به خود هم می‌گردد).

پس هونا را می‌توان علم تکامل بدن، ذهن و روح به شمار آورد. هونا روش بسیار با ارزشی جهت تقدس بشر است. شفا بخشی به روش هونا بر پایه‌ی توان ما جهت تکمیل و یکی کردن این سه جنبه‌ی هستی است. هونا با هماهنگ ساختن فکر و ذهن، بدن و روح شفا می‌دهد. در حالی که پزشک غربی آنچه را نمی‌تواند ببیند باور نمی‌کند، هونا از آنچه نمی‌تواند ببیند تغییراتی را جهت شفا بخشی فراهم می‌کند. زیر بنای اساسی هونا این است که بدن از انرژی شکل و ساختار می‌گیرد. با استفاده از درک طبیعت کیهان که امروزه به نام قوانین فیزیک کوانتوم و نیوتن خوانده می‌شوند، استادان هونا فنونی را برای تبدیل انرژی بیماری به انرژی سالم به‌وجود آوردند. هونا برخلاف پزشکان غربی معتقد است که انحراف انرژی، افکار منفی و باورهای نکوهیده بیماری‌زا هستند. هونا می‌گوید که ذهن هم بیماری‌زا و هم شفادهنده است. هونا معتقد است بیماری حاصل افکار نکوهیده، رفتارها و اعمالی است که بدن ما را به هم می‌ریزد. بتازگی پزشکان غربی علم گرا این پدیده را به این شکل که باورهای مثبت و منفی بر سیستم بدنی افراد تاثیر می‌گذارند تأیید کرده‌اند.

با آنکه زبان ما به طور دانسته با دانش رمزی باستان ترکیب نشده، مقدار زیادی خرد باستان را به همراه دارد. در حقیقت همچنان که من در کتابم به نام «زبان اشاره‌ای بدن» نوشتم: آنچه می‌اندیشم،

چگونگی صحبت کردن و گفتار و بخصوص باورهایمان در ایجاد و کنترل بیماری، عواملی بسیار مهم هستند. برای درک این مطلب دانستن چگونگی استفاده‌ی اهالی هاوایی از زبان بسیار مفید خواهد بود.

سپس به طور مختصر خواهیم گفت که ما چگونه از زبان خویش برای تأثیرگذاری بر سلامت و بهبود خودمان استفاده می‌کنیم.

زبان هاوایی از مجموعه‌ای از کلمات ریشه‌ای درست شده که وقتی به کلمات ریشه‌ای دیگر افزوده گردد زبان بسیار گسترده‌ای به‌وجود می‌آورد.

برای مثال کلمه‌ی «زندگی» در زبان هاوایی «oLa» است. این ترجمه‌ی دو کلمه‌ی ریشه‌ای «o» و «La» است که «o» به معنای تعلق داشتن و «La» معنای نور است؛ پس کلمه‌ی زندگی در زبان هاوایی «تعلق داشتن به نور» معنا دارد. در این جا نور اشاره به نور در روز دارد ولی نشانه‌ی ساختار هشیاری انسان هم هست. از همین کلمه‌ی ساده می‌توانید حدس بزنید که هونا چگونه در زبان وارد شده است. اگر بخواهیم کلمه‌ی نور را از زبان غربی ترجمه کنیم حقیقت یا حتی خدا (مثل من نور هستم) یا شعور معنی می‌دهد. پس می‌شود متعلق بودن به شعور کیهان هم گفته شود. به همین ترتیب «La-a»هم نور بالاتر است و در ترجمه‌ی معمولی معنی «مقدس» هم می‌دهد. متاسفانه هدف این کتاب به‌ما اجازه نمی‌دهد که بیشتر از این به جنبه‌های زبانشناسی هونا بپردازیم. برای علاقه‌مندان این قسمت چندین عنوان کتاب درج کرده‌ایم که می‌توانند به آنها مراجعه کنند (پیوست).

هدف هونا

دیگر شکی وجود ندارد که منظور طراحان این سیستم شفابخشی و پیشگیری از بیماری بوده است. ما معتقدیم که این گفته در مورد انجیل هم صدق می‌کند.(۱) وقتی ما با دقت بیشتری به انجیل نگاه می‌کنیم، گذشته از اعتقاد و نوشته‌های مذهبی متوجه می‌شویم که وصایای جدید و قدیم هر دو کتاب‌های شفا بخشی و سلامت هستند. به طور مسلم اگر ما از ده فرمان و دستورهایی که برای زندگی ما داده است استفاده کنیم احتمال ابتلا به بیماری‌های جسمی، ذهنی، عاطفی و روحی بسیار کاهش می‌یابد. به هر حال هونا با همان طرح اولیه باقی مانده در حالی که انجیل تبدیل به یک اعتقاد روحانی - جسمانی شده است.

همچنان که قبلاً گفتیم نیروی هونا در نهایت جهت یاری رساندن به ما برای درک چگونگی عملکرد ذهن، بدن و روح انسان برای حفظ سلامت و بهبود ما می‌باشد. همین‌طور به ما این درک را می‌دهد که جدایی این سه بخش می‌تواند منجر به بیماری و ناخوشی گردد. با درک هونا و نگرش آن به انسان، فرد می‌تواند نظریه‌ی آن را که تشخیص تنها یک گناه است بفهمد که همین می‌تواند بر ساختار جامعه اثر بگذارد. هونا سیستمی به‌وجود می‌آورد که به طور واقعی رها از گناه، شرم، سردرگمی و ترس باشد؛ همه‌ی حالاتی که به طور معمول منجر به بیماری و ناخوشی می‌گردد. از آنجا که هونا روش نگریستن به مرگ و دنیای روح را هم آموزش می‌دهد، می‌تواند دید

۱- بی‌شک در مورد قرآن هم‌چنین است. مترجم

درستی از ارتباط روحی میان ما و کیهان و فناپذیری را هم به دست دهد. پزشکی غرب و مذهب، سیستمی منسجم که بتواند سطوح فیزیکی، عاطفی و روحی ما را در هر دو بعد مادی و روحی پیرامونمان روشن کند ندارد. جامعه‌ی پزشکی نه بر محیط احاطه دارد و نه بر دیدگاه معنوی.

پزشکی امروز از باورها و اعتقادات مذهبی فرد انتظار دارد دیدگاه جهانی او را برآورده کند. وقتی این اتفاق نیفتد و یا دیدگاه او نکوهیده باشد، پزشک از یاری گرفتن از خود بیمار جهت درمانش ناتوان می‌شود و نمی‌تواند به او کمک کند تا با مرگ کنار آید.

از هونا چگونه استفاده می‌شد؟

پزشکان هونا و شمن‌ها از نظر تکنیکی اغلب با پزشکان روانشناسان و روانکاوان امروزی برابری می‌کردند. آنان زنان و مردان دانش آموخته‌ی جامعه‌ی خود بودند. کاهن یا پاسدار راز بغیر از شفا بخشی در کارهای دیگر هم وارد بود. برای مثال کاهن‌هایی که در امور کشاورزی ، هواشناسی، اقیانوس‌شناسی، قایق سازی، کشتیرانی، قضاوت و سپاهیگری وارد بودند. اگر فردی در مورد مشکل ویژه‌ای پرسشی داشت سراغ کاهنی می‌رفت که در همین مورد سر رشته داشت. اگر کسی نیازی به جراحی داشت و یا دچار بیماری، مشکل روانی و یا عاطفی می‌شد به طور معمول به سراغ کاهنی می‌رفت که در روانشناسی، گیاه‌شناسی، پزشکی جسم (Lomi-Lomi) و یا قلمرو روحی تخصص داشت. بعکس پزشکی امروز ما با کاهن‌هایی سر و کار داشتیم، که سر و کارشان با بیماری و سلامت افراد بود

تخصص‌های گوناگونی مثل پزشک عمومی، متخصص و معلم داشتند.

استاد هونا متخصصی تعلیم دیده بود، هر استادی دانش‌پژوهی را به هنگام تولد او بر می‌گزید و حرفه‌ی خود را به او می‌آموخت. اغلب این دانش‌پژوهان از میان اعضای خانواده‌ی استاد بودند، در خانه‌ی او زندگی می‌کردند و همان‌طور که بزرگ می‌شدند شاهد آموزش‌های استاد بودند و در همان حال می‌آموختند. تا استاد در کودکی نیروی شفابخشی را نمی‌دید او را تعلیم نمی‌داد. استادان رده بالای هونا بسیار نیرومند بودند. رازهای هونا به آنان قدرت اجرای کارهایی را می‌داد که امروزی ها آنها را غیر ممکن می‌دانند. هنگامی که استادی آن قدر پیش می‌رفت که با خود والای خویش ارتباط برقرار می‌کرد می‌توانست شفای فوری بدهد.

می‌گویند میهمانی به دیدن استاد هونا می‌رفت؛ نزدیک خانه‌ی استاد زمین خورد و استخوانش شکست و استخوان بیرون آمد.

خیلی‌ها شاهد شکستن استخوان بودند و دیده بودند که از زیر پوست در آمده است. وقتی استاد هونا وارد شد و پای میهمان را گرفت او توانست برخیزد و بدون لنگیدن، انگارکه هیچ اتفاقی نیفتاده راه برود. استادان هونا آن قدر نیرومند بودند که می‌توانستند مرده را بلند کنند، بیماری درمان نشدنی را درمان کنند و روی هوا بمانند و آینده را پیش‌بینی نمایند و موجب پیروزیهای نظامی شوند. گفته می‌شود استادان ویژه‌ای وجود داشتند که از کوسه‌ها می‌خواستند مردم بومی را به هنگام شنا در آبهای جزایر هاوایی آزار نکنند.

در طی سالها این داستان‌ها گفته شده است و شاهدان معتبری هم

آنها را تصدیق کرده‌اند. گر چه این کارها به نظر باور نکردنی می‌رسند ولی کاهن‌های واقعی تنها کسانی بودند که از پس انجام چنین کارهایی بر می‌آمدند. انجیل هم سراسر پر از داستانهایی از این دست در مورد عیسی است که درست همین معجزات را داشته است. همان‌طور که گفتیم او هم استاد هونا بوده است. اگر می‌گویید که کارهای عیسی غیر از این بوده چون او پسر خدا است، باید دو چیز را بدانید: یکی اینکه در هونا همه پسر خدا هستند. وقتی استادان به پسر خدا اشاره می‌کنند منظورشان این است که همه‌ی ما از طریق خود والاتر با خدا در ارتباط هستیم. نشانه‌های زیادی وجود دارد که آنچه عیسی می‌گفت به طور کلی هونا بود زیرا او از ارتباطی سخن می‌گفت که همه‌ی ما با خود والاتر خود داریم . بالاخره تا جایی که مربوط به معجزات استادان هونا می‌شود، به گفته‌ی عیسی با پیروانش توجه می‌کنیم که می‌گفت: «واقعاً، واقعاً، به شما می‌گویم آن کس که به من اعتقاد دارد و به معجزاتی که می‌کنم یقین دارد، او هم از عهده‌ی این کارها و حتی کارهایی شگفت انگیزتر بر می‌آید.»

شاید به نظر برسد که سیستم درمان پیشگیری هاوایی وقتی فرد یا عضوی از خانواده بیمار بود و به جستجوی استاد هونا می‌رفت اتفاق افتاده ولی به طور عملی بسیار قبل از آن صورت گرفته است. ساختار جامعه‌ی هاوایی (برخلاف جامعه‌ی ما) بر اساس پیشگیری از بیماری بوده است: زندگی بسیار ساده، فشار روانی بسیار کم. برای برطرف کردن فشارهای روانی چند دستور (چیزی شبیه ده فرمان ما) تنظیم شده بود. مردم در جهت هدفی عمومی با هم کار می‌کردند. مراسم و آداب و دعاهای زیادی برای شفا و کم کردن فشارهای روانی

انجام می‌شد. در حالی که مردم هاوایی هم مثل دیگران از خود حسادت و درماندگی نشان می‌دادند، ساختار جامعه طوری طراحی شده بود که اینها را کم می‌کرد.

هونا روان مردم را هم مثل علل زیربنایی بیماری و نادرستی و درمان آنان می‌دانست. گرچه استاد هونا از نظر تئوری مثل امروزی‌ها پیشرفته نبود، در شناخت عملکرد بدن، ذهن و روح بسیار توانا بود. هر چند هرگز از موجوداتی به نام باکتری و ویروس چیزی نشنیده بود، جوهر آنها را می‌شناخت. او به نظریه‌ها، باورها، عقیده‌ها و ارواحی که موجب بیماری می‌شدند نام موجودات خورنده یا همراهان خورنده داده بود. استاد هونا علل بیماریها را چیزی جز موجودات ریز ذره بینی می‌دانست.

استاد هونا می‌دانست که اگر این مهاجمان بتوانند با اعمال و باورها و رفتارهای ما وارد بدن ما شوند آن را عفونی کرده در نهایت نابودش می‌کنند. هر چند استاد هونا از قدرت این موجودات خورنده خبر داشت، از قدرت ذهن هم برای نابودی و بیرون انداختن آنها با خبر بود.

او این موجودات را دشمنان نیرومندی می‌دانست که باید برای برگشت سلامت فرد از وجود او پاک شوند.

برخلاف پزشکان امروزی، استادان هونا به ارواح اعتقاد داشتند. آنان یکی از سرچشمه‌های این موجودات خورنده را ارواح بدون جسم می‌دانستند. استاد می‌دانست که این ارواح بدن آسیب‌پذیر یعنی بدنی را که با خود و محیط پیرامونش ناهماهنگ باشد پیدا می‌کنند. او معتقد بود این ارواح بدون جسم جنبه‌های خود پایین‌تر را

بیان کسانی هستند که پس از مرگ به جهان بعدی نرفته‌اند. استاد هونا معتقد بود که فکر مادی است و هر فکری نیروی مخصوص خود را دارد. او به اینها اشکال فکر می‌گفت که زندگی ما را شکل می‌بخشند. افکار می‌توانند جهت، شیوه و دنیای اطراف ما را تغییر دهند. افکار ما همه‌ی عمر به ما چسبیده‌اند مگر اینکه با افکار جدیدی جایگزین شوند و یا اهمیت خود را از دست بدهند. حتی زمانی هم که دور از دید و ذهن ما هستند باز هم در مورد ما اعمال قدرت می‌کنند. آنها حتی می‌توانند ما را بیمار کنند.

در فصل‌های دیگر به طور مستقیم نگاهی به سه خود، همراهان خورنده و اشکال فکر خواهیم انداخت. ما این نظریه‌ها را با مفاهیم جدید پزشکی و جدیدترین و پیچیده‌ترین حوزه‌ی پزشکی به نام زیست ایمنی - روانی - عصبی مقابله خواهیم کرد. ما به فشار روانی به شیوه‌ای خواهیم نگریست که شما هرگز قبلاً با آن روبرو نشده‌اید و خرد هونا را در عمل به شما نشان خواهیم داد.

بخش دو

سه خود

هر پزشک تحصیل کرده مطالب زیادی در مورد بدن می‌آموزد. دانشکده‌ی پزشکی دوره‌هایی را برای آموزش از جمله تئوری، آناتومی، بیولوژی، بیوشیمی، روانشناسی و بیماری‌شناسی، فیزیولوژی، روان‌درمانی، میکروب‌شناسی و خیلی چیزهای دیگر برقرار می‌سازد. به هر حال همه‌ی این مطالب به دانشجو آموخته می‌شود تا آنها را به فرایندی منظم تبدیل کند و بتواند از آنها برای بهبود و سلامت بیمارش بهره بگیرد. اما دانشجو به طور کلی با آن همه دوره‌هایی که می‌گذراند چیزی بجز چهار دهلیز قلب انسان و ۶۰ تا ۸۰ ضربان در هر دقیقه که خون را در سرخرگها و سیاهرگها به جریان می‌اندازد نمی‌آموزد. درباره‌ی سطوح بالاتر آگاهی هم مطلبی به او آموخته نمی‌شود. در پایان او به بدن انسان درست به همان چشمی می‌نگرد که نیوتونی - دکارتی‌ها می‌نگریستند: ماشین زنده‌ای که از افکار، محیط و مابقی کیهانش جدا شده است.

مفهوم سه خود انسان را ترکیبی از اعضا و بافت‌ها نمی‌داند بلکه او را موجودی زنده که با سه سطح آگاهی عمل می‌کند می‌داند. این سازمان آموزشی روحانی خود را جانشین دانشکده‌ی پزشکی نمی‌کند، بلکه یک بعد زنده‌ی دیگر را هم به آن می‌افزاید. اعضای دیگر فقط عوامل و رشته‌هایی با اعمال به هم پیوسته نیستند.

اکنون ما همخوانی بافت‌ها، اعضا و ساختارهایی را که هر کدام شعور دارند و به دیگری وابسته‌اند در اختیار داریم؛ هر بخش از تمام هستی و هر بخش از شعور کیهان. هونا علم شفابخشی است. توان شفابخشی آن بر اساس راز خرد باستانی استادان هونا است. استادان هونا می‌دانستند که برای درمان خود فرد یا دیگران لازم است که درک کاملی از سه خود یا چنانکه گاهی گفته می‌شود از سه روح داشته باشیم. سه خود جوهر آنچه ما در مقام فرد می‌باشیم است. دانش ما از سه خود، خود میانی، خود پایین‌تر و خود والاتر، در نهایت تصمیم گیرنده‌ی شفا دادن خودمان و داشتن زندگی هماهنگ و سالم است. ممکن است بپرسیم: «این سه خود چه ارتباطی با حرفه‌ی پزشکی دارند؟» پزشک ممکن است پرسش دیگری هم داشته باشد: «سه خود چه ارتباطی با روند مداوای معمول من دارد؟» پاسخ به این دو پرسش چنانچه بخواهیم به بهبود خود و سلامت دیگران هم کمک نماییم اهمیت بسیار زیادی دارد.

پزشکی غرب تنها هشیاری و حالت آگاهی یعنی خود میانی را می‌شناسد. سطوح زیر هشیاری اغلب بی‌اهمیت و یا حتی غیر ضروری قلمداد می‌شوند. تنها حوزه‌ی روانی در قلمرو نیمه هشیار است.

هر چند پزشکان در مورد ترس‌ها و انگیزه‌های ناخود آگاه صحبت می‌کنند ولی اغلب جز به بدن فیزیکی، اعضا و بیوشیمی آن به چیز دیگری توجه نمی‌کنند. اگر ما به عنوان انسان فقط بدن فیزیکی و اعضای بیوشیمی بودیم خوب بود. در این حالت تنها درک کار درونی بدن و اعضای آن مانند کار با اتومبیل به پزشک فرصت رفع ناراحتی را می‌داد. ولی ما پیچیده‌تر از این هستیم. برای شفا بخشیدن به دیگران یعنی کمک به بهبود و حفظ سلامت ایشان، باید سطوح بیشتری را بشناسیم و از طرز کار و چگونگی عملکرد آنها باخبر شویم. این همان کاری است که سه خود انجام می‌دهند.

مردم فقط از بدنهای فیزیکی و اعضا درست نشده‌اند. مردم دارای فکر، احساس، باور و آرزو هم هستند. آنان دارای ابعاد روحی، عاطفی و عرفانی هم هستند. در حالی که پزشکان تعلیم دیده در غرب خود را محدود به بدن فیزیکی کرده‌اند، پزشک هونا تمام هستی را مد نظر قرار می‌دهد: فیزیکی، هشیار، نیمه هشیار و جنبه‌های معنوی فرد را. وقتی ما از سه خود به صورت سه موجود جدا صحبت می‌کنیم تنها یک مکانیسم است که برای استفاده از نقش تمام اجزای کل به کار می‌بریم. سه خود نمی‌توانند از یکدیگر جدا باشند.

هر کدام از آنها بخشی از کل است. به هر حال می‌توانند با هم توازن نداشته باشند. در حقیقت همین نبود توازن بین آنهاست که ما آن را بیماری می‌نامیم و همین نبود توازن امکان بیمار شدن را فراهم می‌کند. در جامعه‌ی ما معمولاً این را کار پزشک می‌دانیم که به بیمار برسد. در حقیقت از پزشکان انتظار مراقبت و درمان داریم و بر آن

اصرار هم داریم. با وجود این همیشه این‌گونه نیست. اغلب پزشک وظیفه‌ی خود را مداوا می‌داند نه درمان. در حالی که کلمات «درمان و شفا» را به کار می‌برد آن را عملی نمی‌کند. برای مثال بیماری که مبتلا به فشار خون است کمتر درمان می‌شود، تنها برای مدتها دارو مصرف می‌کند و بالاترین کاری که در مورد او می‌شود کنترل فشار خون است. پزشکان به فردی که دچار نگرانی و ترس است به جای آنکه ریشه‌ی اولیه‌ی نگرانی و ترس را درمان کنند دارو می‌دهند. همین موضوع در مورد بیماری قند، زخم اثنی عشر، ورم روده‌ی کوچک، کولیت، آسم، حساسیت و بسیاری از بیماریهای دیگر هم صدق می‌کند. وقتی پزشک از درمان صحبت می‌کند اغلب منظورش انجام جراحی، پرتونگاری یا شیمی‌درمانی برای بیماریهای سخت و یا استفاده از آنتی بیوتیک در مورد عفونتهاست. برای پزشکان امروزی «درمان» به طور کلی به معنای مداوای نشانه‌های بیماری برای بقیه‌ی عمر بیمار یا یک دوره به نسبت درازمدت است.

هفت ترکیب فرد

به عقیده‌ی هونا وجود فرد از هفت ترکیب درست شده است. سه ترکیب اول را مفصل‌تر شرح می‌دهیم. از بقیه با اینکه مهم هم هستند به اختصار صحبت خواهد شد. نه اینکه این چهار جزء مهم نیستند بلکه نقش کمتری در ایجاد یا پیشگیری از بیماری دارند و بیشتر با سایر جنبه‌های زندگی سرو کار دارند. سه جزء نخستین عبارتند از: خود پایین‌تر (ذهن نیمه‌هشیار)، خود میانی (ذهن هشیار) و خود والاتر (فراهشیاری).

در هونا چهارمین جزء روح است. روح جوهر هستی ما، شناسه‌ی فردی و آگاهی ما از آگاه بودن است. استاد هونا آن را تشخیص داده و متوجه شده کار ویژه‌ای ندارد و معتقد است تحت تأثیر ما قرار نمی‌گیرد. پس زیاد در مورد آن فکر و بحث نمی‌کنیم. کافی است بدانیم وجود دارد و چون اثر ویژه‌ای بر بیمار شدن و بهبود ما ندارد ما زیاد خود را درگیر آن نمی‌کنیم.

پنجمین جزء بدن آکا یا دقیق‌تر بگوییم بدنهای آکا می‌باشد. هر سطح از هشیاری که شرح داده‌ایم یک بدن آکایی یا شبحی یا اثیری دارد. اینها برای غربی‌ها مفاهیمی بسیار پیچیده هستند زیرا در جامعه‌ی ما کار ویژه‌ای با آنها ندارند. بعضی خوانندگان بیقین در مورد عکاسی کرلیان یا هاله مطالبی خوانده‌اند. بی شک این عکاسی بدن آکایی خود پایین‌تر یا میانی و یا هر دو را ثبت می‌کند.

وقتی در اطراف بدن رنگ یا یک حوزه‌ی انرژی دیده شود آن را هاله می‌گویند. گروهی یک هاله و بعضی سه هاله را می‌بینند. در مذهب هاله‌ها معمولاً نماینده‌ی بدن آکایی خود والاتر هستند که خارج از بدن یا بالا یا این طرف و آن طرف سر قرار می‌گیرند. معمولاً به آنها بدن آکایی می‌گویند که تمام بدن را به طور کامل فرا می‌گیرد.

بدن آکایی نسبت به تغییرات فکر و چگونگی عواطف بسیار حساس است. مهمترین اهمیت آن در این است که الگوی هر سلول، بافت و عضو بدن را در بر می‌گیرد. در مثالی که قبلاً زده شد (میهمانی که به خانه‌ی کاهن می‌رفت و پایش شکست و کاهن پا را بسرعت بهبود بخشید) باید گفت آن کاهن جادو نکرد بلکه با خرد بدن ارتباط برقرار نمود. او توانست با خود والاتر ارتباط برقرار کند و آسیب را بر

طرف سازد (زیرا استخوان و بافت از انرژی هستند) و بنابه الگـوی سلولی، بافت «دستور کار» که در بدن آکا وجود دارد بازسازی شد. وقتی مدت زیادی افکار نکوهیده، منحرف و بـاورهای نـادرست را نگه داریم دستورکار در بدن آکایی منحرف می‌گردد. در نتیجه بیماری و ناخوشی پیش خواهد آمد. همان‌طور که بعد گفته خواهد شد ما با استفاده از انرژی خود والاتر و بازسازی الگوهای بدن بـیماری‌ها را شفا می‌دهیم. استادان هونا معتقدند که هر چه در دوران زندگی با آن تماس داشته باشیم به بدن آکایی ما می‌چسبد. این کار به ما اجـازه می‌دهد آنچه را نیروی روانی نامیده می‌شود کسب کنیم. بنا به ایـن مفهوم ما می‌توانیم مطالبی در مورد اشیایی که لمس کرده‌ایم و افرادی که دیده‌ایم دریابیم و این کار را از راه ارتباط بدن آکایی خود با بدن آکایی دیگران انجام می‌دهیم. آکا آن قدر چسبنده است که حتی به هنگام دست دادن با یکدیگر و نگریستن ارتباط برقرار می‌کند. هر چه بیشتر لمس کنیم و در ارتباط باشیم پیوند محکمتر خواهد شد. ما همه از خواهر و برادر، پسر و دختر یا مادر و پدری شنیده‌ایم که ناگـهان احساس می‌کنند برای فردی از اعضای خانواده گرفتاری پیش آمده است. مفهوم ارتباط بدن آکایی این است که نه تنها اتفاق را می‌بیند بلکه می‌تواند کاری هم صورت دهد. ما معتقدیم که همه‌ی ما از یک شعور کیهانی بی‌نهایت جهیده‌ایم. این کیهان از انرژی ویژه‌ای (انرژی شعور یا فقط شعور) درست شده است. استاد هونا این انرژی شعور را آکادمی کیهان می‌گوید.

ششمین جزء که در بخش‌های آخر به طور مفصل از آن صحبت می‌کنیم مانا یا انرژی فردی است. این انرژی یا نیروی زندگی حاصل

زندگی است. وقتی زندگی باز ایستد (وقت مرگ) این انرژی ناپدید می‌گردد و با اینکه ناشی از شعور کیهانی است خودش شعور ندارد. یعنی بعد از جدا شدن از شعورکیهانی خودبخود شعور ندارد. شعور کیهانی آن را برای روح دادن، برای ایجاد رخدادها و وسیله‌ی اتفاق افتادن آنها به کار می‌گیرد.

با وجود این تنها این ترکیبات نیروی انرژی نیستند و برای تأثیر گذاشتن همه باید با هم کار کنند. پزشک از مانا برای فرایند شفابخشی استفاده می‌کند، که در حقیقت استفاده از انرژی سیستم ذهنی، اعتماد، اقتدار و مهارت است. این قدرت اوست. شاید اکنون متوجه تأثیر رابطه‌ی هونا و حرفه‌ی پزشکی شده باشید. پزشکی که از دارو همراه با انرژی ذهنی استفاده می‌کند نه تنها ساختار بدن فیزیکی را می‌شناسد بلکه مفهوم بدن را از نظر هونا هم می‌شناسد و نیروی شفابخش خود را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد و دیگر نیازی به مداوای تنها ندارد. او اکنون می‌تواند از نیروی حاصل از خرد باستان برای دراختیار گرفتن توان خود جهت درمان مشکلات بیمارانش که موجب بیماری آنان می‌شود بهره بگیرد.

آخرین و هفتمین ترکیب، بدن فیزیکی است. به زبان هاوایی به بدن فیزیکی کینو می‌گویند. کینو در اصل به معنای شکل فکر انرژی یافته است. سرج کینگ [۱] کاهن نویسنده در جایی می‌نویسد: «در هونا بدن شما فکر مادی شده‌ی خود والاتر شماست که با دیدگاهها و عادات ناشی از ذهن‌های هشیار و نیمه هشیار شما تعدیل شده است.

1-Serge King

به همین علت با تغییر عادات خودانگاره و رفتار، حالت بدن و ظاهر و وضع سلامت شما هم تغییر خواهد کرد.» طرز فکری که ما در مورد خودمان و محیط دوروبرمان داریم ما را می‌سازد. وقتی بیماری پیش می‌آید پزشک باید دانش و مهارت لازم را داشته باشد تا به ما در تشخیصِ افکار، رفتار و شیوه‌ی زندگیمان که موجب بیماری شده کمک کند. کینگ ادامه می‌دهد: «بدن شما نسبت به فکر و احساس شما واکنش سلولی نشان می‌دهد. اغلب این واکنش به شکل فشار ماهیچه‌ها، اعضا و یا رهایی آنهاست. با آموختن چگونگی مهار افکار و احساسات (به صورت مستقیم) می‌توانید از تأثیر آنها بر بدنتان بکاهید. اگر سعی کنید افکار و احساسات خود را سرکوب کنید، بدن یاغی می‌شود و با درد یا بیماری واکنش نشان خواهد داد.»

برداشت هونا از بیماری با کار پژوهشگران در حوزه‌ی جدید شناخت ایمنی روانی متناسب است. ما افکار خودمان هستیم. افکار ما می‌توانند ما را شفا داده به رشد و دگرگونی ما کمک بنمایند و یا سد ما شده ما را آزار دهند. این آزار، درد و بدکاری بیماریهای ماست. هونا بروشنی هم برای خود درمانی مفید است و هم کار پزشکان را بسیار ساده می‌کند.

هونا به ما اختیار انتخاب شیوه‌ی زندگی و اندیشیدن را می‌دهد و می‌آموزد که بیماری و ناخوشی چگونه ما را اسیر می‌کنند. با درک هونا ما متوجه می‌شویم که بیماری یک عمل هشیارانه‌ی بدن در واکنش به افکار ما، احساسات، عواطف و شیوه‌ی زندگی ما است. همان‌طورکه بزودی متوجه خواهید شد بیماری اغلب از راه مکانیسم فشار روانی غیر مستقیم به‌وجود می‌آید؛ به علت باورهای نکوهیده و

دروغ‌هایی که نه تنها در سطح سلولی ما، بلکه از راه فشاری که در بدن ایجاد می‌کنند یعنی فشار روانی حاصل می‌گردد.

سه خود

چون بحث درباره‌ی سه خود را از خود پایین‌تر، میانی و والاتـر آغاز می‌کنیم برای خواننده یادآوری این مطلب ضروری است که هر چند سه خود به طور جداگانه مورد بحث قرار گرفته‌اند، جدا از فرد نیستند. آنها تعبیرات استاد هونا می‌باشند که هم می‌توان در موردشان بحث کرد و هم درک روشنی از تداخل ذهن، بدن و روح فرد به دست آورد.

خود پایین‌تر

در هاوایی خود پایین‌تر را می‌توان کو (Ku) یـا یـونی هـی‌پی‌لی (Unihipili) خواند.

بنا به گفته‌ی کینگ، کو، خود پایین‌تر پایه یا چهارچـوب چـیزی است که می‌تواند تغییر و تبدیل یابد و چیزی که می‌تواند عقده‌های عاطفی هم داشته باشد. از نظر روانشناسی کو مبنای «بدن - ذهن» است، سازمان دهنده‌ی هشیاری بدن، دریافت کننده‌ی اطلاعات از جهان فیزیکی (دیده یا ندیده) و اجرا کننده‌ی عمل.

بنا به گفته‌ی ماکس فریدوم لانگ «یـونی هـی‌پی‌لی» سـه مـعنی ظاهری دارد: «روح»، «ملخ» و «استخوانهای پا و بازو». این کلمه‌ای دراز است که از چند لغت ریشه‌ای درست شده که هر کدام چندین معنی دارند. آن قدر نیمه هشیار را خـوب شـرح مـی‌دهد که لانگ

معتقد بود هرکس با لغت‌شناسی امروز آشنا باشد ناخودآگاه بخوبی متوجه می‌شود که این توضیح مربوط به نیمه‌ی هشیار است. شرح او در مورد یونی هی‌پی‌لی نه تنها خواننده را خوشحال می‌کند و مکانیسم راز پنهانی هونا را نشان می‌دهد، بلکه مقدار زیادی هم در مورد تعبیر هونا از نیمه‌ی هشیار می‌گوید.

لانگ در کتابش به نام «اثر دانش رمزی» ریشه‌ی کلمه یونی هی پی‌لی این طور بیان می‌کند: «ریشه‌ی کلمه آن را روحی می‌داند که از آنچه ذهن هشیار می‌داند بی خبر است.» رمزی است و بدقت و آرام عمل می‌کند. ممکن است از انجام کارهایی که باید بکند سرباز زند و از ترس تنبیه دست از عمل بردارد.

(ریشه‌ی «نی هی») روحی است که با روح دیگر پیوند نزدیک دارد. در این مورد ذهن هشیار و کارهایش در خدمت اوست و فرمان‌های او را می‌پذیرد، اما اغلب لجباز است و سر از فرمان می‌پیچد. (ریشه‌ی پی‌لی) در بدن فیزیکی زندگی می‌کند و بدین وسیله خود را (مانند خود هشیار یا یوهن «Uhane»، روحی که صحبت می‌کند) می‌پوشاند. چیزهایی را پنهان می‌کند (مثل عقده‌ها). روحی است که اگر وسیله‌ی نیروی زندگیش به دست ارواح شرور ربوده شود ضعیف می‌گردد.

خود پایین‌تر از همه قدیمی‌تر است و به آن خود پایین، خود نیمه هشیار، و خود مختار (اعصاب خود مختار) هم می‌گویند.

از نظر آناتومی باید با مغز عقبی یا خزنده، مغز وسطی و ستون فقرات و سیستم خود مختار اعصاب تطابق کند. از نظر ساختاری به دلیل آنکه چیزی کمتر دارد به آن خود پایین‌تر نمی‌گویند، بلکه به

دلیل آنکه مرکزش در حوزه‌ی شبکه‌ی خورشیدی و وسط احشاء است چنین نامی گرفته است. خود پایین‌تر ما نماینده‌ی بخشی از ما می‌باشد که به آن خود نیمه هشیار گفته می‌شود. لغت «نیمه هشیار» را اولین بار زیگموند فروید در قرن نوزدهم به کار برد. هر چند وقتی فروید این لغت را به کار گرفت هزاران سال بود که اهالی هاوایی و مردم جزایر اقیانوس آرام با هونا و خود پایین‌تر کار کرده بودند. وقتی برداشت فروید با تلقی هونا از نیمه هشبار مقایسه شود نگرش فروید محدود به نظر می‌رسد. او تنها تعداد کمی از کیفیات اساسی برداشتِ هونا را از خود پایین‌تر متوجه شد. درک فروید از نیمه هشیار به تعاریف ویژه‌اش از بیماری ذهنی، روان‌پریشی و بیماری‌های عصبی محدود شده است. او و پیروانش در تعریف نیمه هشیار و رابطه‌اش با بدن فیزیکی در مقایسه با برداشت هونا از خود والاتر، خود میانی و خود پایین‌تر وا می‌مانند. برای درک کامل خود پایین‌تر و اینکه چه هست، شخص باید به مشخصات آن نگاهی بیندازد در ساده‌ترین تعریف، خود پایین‌تر خود حیوانی یا غریزی است (خود بقا). فرار خودبخود، حفظ اعمال بی‌اختیار و رشد و پرورش لایه‌های فیزیکی در توان آن است. خود پایین‌تر کدهای ژنیتیکی و افکار انسان را تفسیر می‌کند. در جوهر خود جنی درون بطری است که توانایی حفظ بدن را به هنگام خطر فراهم می‌کند. همان‌طور که جن چراغ علاء الدین بایستی بیدار می‌شد و از اربابش فرمان می‌گرفت، جن درون ما هم نیاز به فرمان و هدایت جهت عمل دارد. به سهم خودش توانی بیش از ترتیب و اداره‌ی همه‌ی محیط درونی دارد ولی بدون نیاز به ارتباط با خود میانی و خود والاتر تنها یک ماشین خوردن و تخلیه کردن

است. این امر در افرادی که دچار بیهوشی می‌شوند دیده می‌شود. قلب می‌زند و اگر غذا بدهند می‌خورد و هضم می‌کند. با وجود این چیزی کم دارد. چیزی که کم است توان حرکت، صحبت و واکنش به محیط خارج است. در پشت مکانیسم فیزیکی هدایت شعوری وجود ندارد. در حالی که ابتدا ممکن است پزشک از آن باخبر نباشد او خود پایین‌تر را خوب می‌شناسد.

مقایسه‌ی خود میانی با خود پایین‌تر

خود پایین‌تر	خودمیانی
نیمه آگاه	خودآگاه
روح طبیعت	روح بشری
مرکز در شبکه‌ی خورشیدی	مرکز در سر
بدن ظریف اثیری است	بدن ظریف شبحی است
از انرژی بنام مانا استفاده می‌کند	از انرژیی به نام مانا - مانا استفاده می‌کند
نیروی خرد دارد	قدرت اراده دارد
الگوهای فکری و هیجانی را نگاه داشته خودش را با نشانه و اشاره در تمام بدن فیزیکی آشکار می‌سازد	دارای افکار و احساسات است و از راه فکر، هیجان و احساس خودش را آشکار می‌سازد
تمام خاطرات را نگاه می‌دارد	حافظه‌ی کوتاه‌مدت دارد

ذهن نظری دارد	دارای ذهن منطقی و درک مستقیم است
فقط قیاسی می‌اندیشد	منطق قیاسی و استقرائی دارد
فقط با قوانین خود پایین‌تر اداره می‌شود	انتخاب آزاد دارد
به خود اجتماعی خدمت می‌کند	نقش‌های اجتماعی بازی می‌کند
گنگ است و تنها به زبان اشاره و نشانه صحبت می‌کند	می‌تواند صحبت کند
تکمیل کننده است	متکبر است
فرمان‌ها و دستورها را اطاعت می‌کند	تصمیم‌گیرنده است
به دست آورنده‌ی هدف است	هدف دارد
شاگرد	معلم
خدمتگزار	استاد
بچه	پدر
برنامه‌ریزی شده است	برنامه‌ریز

هر روز با آن کار می‌کند ولی آن را در مدرسه نیاموخته است و از آن کمتر استفاده می‌کند. خود پایین‌تر همین که آموخته شود راهی را برای شفا و درک چگونگی بهره‌گیری از نیروی خویش برای کسب نتایج دلخواه می‌گشاید. اگر فقط پزشکان می‌توانستند اذهان خود را به روی این فرضیه‌ی کهن باز کنند آن را ابزاری می‌دیدند که به ایشان در درک عملکرد بیمارانشان کمک می‌کرد. آن‌وقت متوجه می‌شدند که چگونه خود مردم بیماریهایشان را به‌وجود می‌آورند و چگونه

می‌توان برای بازیافت سلامت به آنان کمک کرد. خودپایین‌تر را در سفر زندگی به چشم دوست بنگرید. طرزکار با آن را بیاموزید و در آن مهارت پیدا کنید. آن را جن درون بطری خود فرض کنید تا هر چه را از زندگی می‌خواهید برایتان آماده سازد. در بخش‌های بعدی ما شما را در کشف و استفاده‌ی حداکثر از خود پایین‌تر یاری خواهیم داد.

بسیاری از خصوصیات خود پایین‌تر

برای اینکه خود پایین‌تر را به بهترین وجه درک کنیم از آن به عنوان یک آدم ماشینی یا «جن»ی که وجودش برای حفظ سلامت و برآوردن نیاز درونی ما لازم می‌باشد یاد می‌کنیم. هدف آن تنها حفظ بقا نیست، بلکه کمک به موفقیت و شکوفا شدن ما هم هست. بدون نیاز به آگاهی هشیار ما، اعمالِ زندگیِ ما را هدایت می‌کند. نه تنها ضربان قلب، هضم غذا و حفظ درجه حرارت بدن و فرایند دفع را انجام می‌دهد، بلکه سایر اعمال بیولوژیک و فیزیولوژیک را هم از قبیل سیستم ایمنی و بازسازی دستگاههایی که برای زنده ماندن ما لازم است به عهده دارد. خود پایین‌تر مکانیسم بقای ما و همان سیستم جنگ یا گریز است. بعدها اهمیت این مکانیسم را در ایجاد بیماری و ناخوشی خواهید دید. بدون خود پایین‌تر قادر نیستیم بقا را بیاموزیم زیرا خود پایین تر در خدمت تمام حافظه، آگاهی ما از گذشته، حال و آینده است. خود پایین‌تر برای کمک به بقای ما می‌داند چه بکند و چه نکند. این اطلاعات را به شکل عادت که ما برای حفظ خود و لذت بردن شکل می‌دهیم حفظ می‌کند. توان خود پایین‌تر برای شکل‌گیری عادات ما برای بقا حتمی است.

به هر حال عادات می‌توانند خوب یا بد باشند؛ مهم این است که در بقای ما دخالت دارند. عادات برنامه‌های آموخته‌ی رفتار و واکنش هستند. آنها به ما امکان واکنش خود بخود را در برابر موقعیتی آنی می‌دهند بدون اینکه وقتی را هدر دهیم که ممکن است برای بقای ما ضروری باشد. آنها همچنین امکان به یاد آوردن و انجام وظایف پیچیده‌ای را بدون فکر گام به گام برایمان فراهم می‌سازند. درباره‌ی رانندگی فکر کنید؛ اگر قرار بود گام به گام فکر کنید رانندگی چه کار سختی می‌شد! رانندگی عادتی است که لازمه‌اش چندین تصمیم‌گیری، حرکات ماهیچه‌ای، اعمال و واکنش است که بدون فکر هشیارانه صورت می‌گیرد. یادتان می‌آید در ابتدا آموختن رانندگی چه کار سختی بود؟ بایست تمام دستورها را در ذهن نگه می‌داشتید: پیچاندن فرمان، دور زدن، جلو و پشت خود را دیدن، پیچیدن به راست و چپ، ترمز کردن، سرعت گرفتن و همه‌ی این کارها را همزمان و آرام انجام دادن. در نظر بگیرید اگر نمی‌توانستید چیزی را به حافظه بسپارید چه می‌شد. در چنین وضعی بایست هر وقت پشت فرمان قرار می‌گرفتید دوباره رانندگی را می‌آموختید.

و زندگی شما در این صورت چقدر مشکل می‌شد! در مورد راه رفتن یا دویدن فکر کنید. اگر مجبور بودید آنها را بیاموزید چقدر سخت بود. تأمین توان ما برای آموختن به عهده‌ی خود پایین‌تر است. این برای سلامت و زندگی کردن به شکل امروزی امری ضروری است. بدون این برنامه ریزی‌های آموخته شده زندگی شما اندوه‌بار خواهد بود. در حقیقت برای بسیاری از مردم چنین خواهد بود. خود پایین‌تر را کودک درون هم می‌گویند (در بخش بعدی در این

باره به طور مفصل خواهد آمد) که مثل بچه در مورد همه چیز بی منطق است.

گاهی منطق قیاسی دارد. این منطق تجارب گذشته را به کار می‌گیرد ولی نمی‌تواند به آینده ربطشان دهد. به این ترتیب یک بعدی و خود محور می‌گردد. هر چه را تاکنون شنیده، دیده، فکر کرده و یا احساس نموده‌اید خود پایین‌تر به درون گزارش کرده است و این اخبار را برای حفظ شما به کار می‌برد و پیوسته هر چیز جدید را آزمایش می‌کند. از آنجا که نمی‌تواند دلیل بیاورد و تنها قیاس می‌کند ممکن است دچار اشتباه گردد. می‌تواند در موقعیت‌های مشابه ولی دارای علت کاملاً متفاوت دچار سردرگمی گردد. به این جهت اغلب گیجی و بیچارگی درونی به‌وجود می‌آورد. یکی از دلائل اساسی نگرانی و ترس همین است. وقتی با موقعیتی روبرو شود که از جهتی شباهت به گذشته داشته باشد (مهم نیست چقدر دور) دچار سوء تفاهم گشته احساسات گذشته را دوباره از سر خواهد گذراند.

خود میانی

خود دوم خود میانی است که به آن ذهن هشیار، خود آگاه، هویت یا چنانکه اهالی هاوایی می‌گویند Uhane یا روحی که صحبت می‌کند هم گفته می‌شود. خود میانی یا یوهن صحبت می‌کند، دلیل می‌آورد، اعمال اختیاری ما را اداره می‌کند و برای دانستن و لمس کردن جهان فیزیکی و مادی اطراف ما از درک مستقیم بهره می‌گیرد.

همان‌طور که انید هوفمن [1] می‌گوید: «خود حاضر به خدمت است». گفته می‌شود محل خود میانی در اطراف قلب است. نقش اولیه‌ی خود میانی ارتباط بدن با جهان خارج است و همان مرکزی است که از طریقش می‌بینیم، می‌شنویم و جهان اطراف خود را احساس می‌کنیم. در حالی که کسب اطلاعات از دستگاههای حسی از طریق خود پایین‌تر انجام می‌شود، تنها خود میانی است که می‌تواند این اطلاعات را تحلیل کند و از جهان اطراف به ما تصویری بدهد. برای اغلب ما، بیداری و خود هشیار هم مثل خود والا یا خود پایین‌تر مرموز است. هر وقت خیال می‌کنیم بیشترین شناخت را از خود داریم، کاری می‌کنیم یا حرفی می‌زنیم که این اعتماد از دست می‌رود.

خود هشیار ما معنی دارد. خود میانی ما با اینکه بخشی از کیهان ماست که در آگاهی زندگی می‌کند به سبب خاطرات گذشته و تجارب بسیار به خود پایین‌تر وابسته است. بخودی خود نمی‌تواند مدتی دراز باقی ماند زیرا قادر نیست پیوسته خطر را تشخیص دهد. درک مستقیم یا خاطراتی از گذشته ندارد. بخوبی می‌تواند بیندیشد ودلیل بیاورد اما اغلب آرزوها و خواست‌ها، حرص، تنفر، ترس، تقصیر و تعارض که همگی در خود پایین‌تر انباشته شده‌اند راهش را می‌بندند.

نقش اصلی خود میانی به دو جزء تقسیم شده است. اولین و اساسی‌ترین بنیاد قانون بقا است که وقتی بقا عملی شد، نوبت دومی می‌رسد. نقش آن یافتن غذا، ساختن جامعه برای حفظ نسل و رقابت

1- Enid Hoffman

است؛ خود میانی اغلب با تنهایی نمی‌سازد. درنهایت انسانِ اوج گرفته و کامل شده است. خود پایین‌تر با همه‌ی امیال و هدفهایش حیوان است. خود والاتر هم چنانکه بزودی خواهید دانست بخش بسیار نزدیک به خدا را تشکیل می‌دهد. رام کردن خود پایین‌تر و اتصالش به خود والاتر و آشکار ساختن آنچه ما به طور معمول انسان می‌نامیم به عهده‌ی خودمیانی است. این مرحله ممکن است در اول یا آخر زندگی رخ دهد و گاهی هم هرگز اتفاق نیفتد.

برای انجام این کار خود میانی سه راه در پیش دارد. همان‌طور که در بالا آمد، راه اول یا وظیفه‌ی اول رام کردن خود پایین است. این کار ابتدا با خاموش کردن غرایز حیوانی آغاز می‌شود و بعد با آموزش عمل کردن در جامعه (راه رفتن، صحبت کردن، رفتار خوب، اخلاق و منطق) ادامه می‌یابد تا خود پایین‌تر اهلی گردد و بالاخره با کسب دانش، چه در مدرسه و چه از راه دانش تجربی. پدر و مادر و جامعه درکل در این مرحله برای ما کمکی مؤثر هستند.

راه دیگر تولید مثل است. این هم به دو صورت انجام می‌گیرد. اول ازدواج و بچه دار شدن. دوم از راه ایجاد یک اثر شخصی که ثابت کند ما در اینجا بوده‌ایم. این ریشه‌ی آفرینندگی ماست، یعنی همان نیرویی که ما را وادار به داشتن بچه می‌کند.

سوّمین راه هم به دو بخش تقسیم می‌شود: اولی یافتن یا آفرینش والاترین خود است. دومی ارتباط روحی با مادر، پدر و خدا و شعور کیهان است.

هر سه راه بخشی از دستور بقای جوهر شعور است، اساس نیروی کشش که ما را تا رسیدن به جایی که هستیم حفظ می‌کند؛ پسران و

دختران شعور کیهان، و اینکه ما جاودان هستیم. در حالی که شخصی که خیال می‌کنیم هستیم حاصل خود میانی است، آن کسی که واقعاً هستیم، جوهر ما، حاصل یکی شدن سه خود است.

وقتی خود میانی در مورد خودش و آنچه در اطراف می‌بیند می‌اندیشد «خیال می‌کند که واقعی است و تنها خود» است و دچار تعارض زیادی می‌شود. این توهم منجر به نبود توازن می‌گردد که خود میانی خود را تنها می‌داند، و آسایش خود پایین‌تر را ندیده می‌گیرد. فرد ممکن است طبیعت معنوی خود را هم ندیده بگیرد و یا رد کند و در جهان مادی گرفتار آید. وقتی چنین شود واقعاً خودمیانی خیلی احساس تنهایی می‌کند، تهدید می‌شود و آسیب‌پذیر می‌گردد. او نیاز به چیزهایی دارد تا احساس بهتری در مورد خودش به او بدهند. او برای توجیه وجود خودش در جستجوی مهر دیگران بر می‌آید. او ممکن است نه با کارهایی که می‌کند یا اینکه چگونه شخصی است، بلکه با اندوخته‌ی مالی خود را ارزیابی کند. دارایی ممکن است از زندگی او هم مهمتر شود. این، تعارض درونی را بیشتر می‌کند و او طعمه‌ی بیماری و ناخوشی می‌گردد.

یک جنبه‌ی مهم دیگر خود میانی شکنندگی آن است. وقتی بعضی‌ها با موقعیتی دردآور یا سرخوردگی روبرو می‌شوند، خود میانی ارتباطش را با خود پایین‌تر از دست می‌دهد. در این وضعیت به‌نظر می‌رسد خاطرات گذشته و نقشه‌های آینده ناپدید می‌شوند.

وقتی چنین شود شخص هیچ خاطره‌ای از گذشته ندارد، نمی‌داند کیست و مردم و موقعیت‌هایی را که زمانی بسیار به آنها نزدیک بوده نمی‌شناسد. به طور کلی در چنین مواقعی فرد از خودش بی‌خبر

است.

مـی‌بیند، می‌شنود، بـدنش را حس و لمس مـی‌کند و نـیازهای معمولش را دارد. از آنجاکه با خود پایین‌تر و حافظه قطع ارتباط کرده، نمی‌داند با اطلاعاتی که الان به دست می‌آورد چه کند.

در چنین وضعیتی فرد مجبور است زندگی را از اول شروع کـند. بندرت این افراد توان انجام وظایف روزانه چون خوردن، تلفن کردن، رانندگی، بستن و بازکردن در و غیره را از دست می‌دهند. این وظایف مثل همیشه انجام می‌گیرد. در حالی که فرد آسیب دیده نمی‌دانـد کیست و ازکجا آمده، قدرت انجام این وظایف روزانه را دارد زیرا اینها برنامه‌ریزی‌های خود پایین‌تر است و ربطی به خود میانی ندارد. این نشان می‌دهد اینها دو موجود کاملاً جدا هستند که هر کدام نقش‌ها و وظایف جداگانه‌ای به عهده دارد.

جدول یک نقش‌ها و تفاوت‌های خود پایین‌تر و مـیانی را نشـان می‌دهد. این مهم است که بدانیم خود میانی مـبتکر است. تـصمیم می‌گیرد، اثبات کننده و طراح است. این از راه نیروی اراده و فرمانهایی که به خود پایین‌تر می‌دهد انجام می‌گیرد. برای اینکه بـدن حـرکت کند، برگردد یا خم شود باید از خودمیانی دستور برسد. این فرمان ممکن است در سطح هشیار صورت گیرد که شما به خود می‌گویید: «در را باز کن می‌خواهم از اتاق بیرون بروم.» یا فرمان بدون هشیاری باشد مثل رانـندگی یـا دوچـرخـه‌سواری. ایـن خـودمیانی است کـه نیمکره‌ی راست یا چپ فرد را فعال می‌کند ولی خود پایین‌تر است که آنچه را خود میانی می‌خواهد تعبیر می‌کند.

باید این دو با یکدیگر کار کنند وگرنه زندگی غیرممکن می‌گردد.

این مطلب بسیار اهمیت دارد و ما در فصل بعدی نشان می‌دهیم که چگونه سد کننده‌ها، عقده‌ها و سیستم‌های باوری نکوهیده بر این رابطه اثر گذاشته اساس بیماری را پی‌ریزی می‌کنند.

تعارض و خود میانی

از آنجا که خود میانی مبتکر است، اغلب سرچشمه‌ی تعارض می‌باشد. در حالی که نقش اصلی خود پایین‌تر بقای فیزیکی است، نقش خود میانی ترتیب بقای اجتماعی است. ما قبلاً گفتیم که یکی از وظایف اصلی خود میانی ایجاد آفرینندگی و حرکت والاترین و بهترین خود میانی و موقعیت ماست. دو عامل این اعمال تعارض را زیاد می‌کنند. اول نیاز ما به محبت و دوم نیاز به قدرت است.

نیاز به محبت نیاز اولیه‌ای است که در درون ما و در سطح غریزی وجود دارد. اگر احساس کنیم دوستمان می‌دارند احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنیم و احساس خود شیفتگی می‌نماییم. به هر حال وقتی احساس دوست داشته شدن نمی‌کنیم ممکن است دشمنی و تعارض شدیدی به‌وجود آید. دوست نداشتن خودمان تعارض اولیه‌ای است که منجر به بیماری و ناخوشی می‌گردد.

عامل دوم قدرت است که اغلب با نیروی اراده اشتباه می‌شود. قدرت توان کنترل خود و رهبری و شناخته شدن در جامعه است. به سبب نیاز بقا در جامعه، ما هم می‌توانیم احساس پذیرفته شدن، دوست داشته شدن و تشویق شدن کنیم و هم احساس ناتوانی و ترس. وقتی احساس طبیعی ما برای بقا در جامعه به دست خودمان یا دیگران خنثی شود ما به مخاطره می‌افتیم. ممکن است احساس

سرکوب‌شدگی یا جداافتادگی کنیم. در نتیجه عواطف ترس و درماندگی برانگیخته می‌شوند؛ محبت کم می‌شود و خشم، نفرت و خشونت برانگیخته می‌گردد. واضح است که ما به‌عنوان انسان نمی‌توانیم خود را دوست بداریم و از دیگران متنفر باشیم. همین‌طور واضح است که نمی‌توانیم از خودمان متنفر باشیم و موفق هم باشیم. به علت این تعارض‌ها، هماهنگی و توازن سه خود و خود درونی آسیب می‌بینند. خود را دوست داشتن برای سلامت لازم است. بدون خود را دوست داشتن فرد نمی‌تواند خود میانی را سازمان داده از آن بهره بگیرد یا خود پایین‌تر را با توان کامل مورد بهره‌برداری قرار دهد. وقتی خود را دوست داشتن در تعارض باشد سیستم ایمنی از توازن خارج می‌شود و دوباره بیماری و ناخوشی فزونی می‌گیرد.

خودمیانی با فرمان‌ها و پیشنهادهایش بر خود پایین‌تر اثر می‌گذارد. خود پایین‌تر خدمتگزار می‌شود و هر فکری را از جانب خود میانی به صورت فرمان مستقیم می‌پذیرد. آنچه به خود می‌گوییم و دیگران می‌گویند نه تنها شنیده می‌شود، بلکه به شکل دستورالعمل مورد تصدیق هم قرار می‌گیرد. پس افکار منفی پیشنهادهای منفی هستند و خود پایین‌تر را به جهت منفی می‌کشانند. یک فکر ساده مثل «از این کار متنفرم» ممکن است نتایجی منفی چون بیزاری، نبود اعتماد و کاهش توانایی به بار آورد. بدتر از آن: «من از زندگی متنفرم» و «کاش می‌مردم» می‌تواند منجر به ایجاد سرطان، بیماریهای مزمن و خطرناکی شود که مرگ ناگهانی را در پی خواهد داشت. مردم اغلب از این چیزها می‌گویند و وقتی که درباره‌ی خود پایین‌تر و توانایی‌هایش در ایجاد بیماری با مردم صحبت کرده‌ایم حق دارند گمان کنند اغراق

می‌کنیم. اغلب به ما می‌گویند: «ما در گذشته هم خیلی از این حرفها زده‌ایم ولی هنوز هم سالم و خوب هستیم.» اشتباه اول: آنان به‌طور کلی سالم نیستند زیرا یکی دو مشکل پزشکی دارند. در زندگی دچار تعارض هستند و اغلب تا حدی در زندگی ناراضی و ناخشنودند. اشتباه دوم: ممکن است سالها طول بکشد تا نتیجه‌ی این تعارض را ببینند. مردی که در یک جلسه‌ی سخنرانی با ما بحث می‌کرد و می‌گفت ذهن کاری به سلامت و یا بیماری بدن ندارد سیگاری، الکلی و همیشه بیکار بود. او معتقد بود دلیل بی‌کار بودنش «بدشانسی» اوست. وقتی با خود صحبت می‌کنید همیشه متوجه آنچه می‌گویید باشید. مطلق و دقیق صحبت کنید. بهتر است ابتدا کمی فکر کنید که چه می‌گویید و مطمئن باشید که آنچه می‌گویید همان است که می‌خواهید اتفاق افتد. بعدها وقتی دعاهای هونا را معرفی کنیم بیشتر در این باره خواهیم نوشت. در اینجا یک بار دیگر تأیید می‌کنیم که خود پایین‌تر همیشه گوش می‌کند و می‌خواهد خدمت کند و کاری انجام دهد. یک ضرب‌المثل قدیمی چه خوب می‌گوید: «مراقب آنچه می‌خواهی باش زیرا فوری به دستش می‌آوری.»

شادی بخش‌ترین و امن‌ترین روش زندگی این است که از خودتان بخواهید خود پایین‌تر را دوست داشته باشد. با آن با احترام و توجه کامل رفتار نمایید، آن را ستایش کنید، شریک خود بدانید و بدون شرط و دلیل قبول و تأییدش کنید. همان‌طور که انید هافمن در کتابش به نام «هونا، راهنمای آغاز کننده» می‌گوید: «شما مهمترین خود در جهان برای خود پایین‌تر هستید، و تأیید و محبت شما بیشتر از هر کس دیگر معنا دارد. با عشق بدون شرط شما، واکنش نشان می‌دهد و

رشد می‌کند، شما را قادر می‌سازد که همکار او شوید.» این گفته بسیار مهم است زیرا ما درست همین نوع محبت و پذیرش را از پدر و مادر می‌خواهیم. مردم در سراسر جهان هر روز به درمانگران می‌گویند: «اگر پدر و مادرم مرا دوست می‌داشتند، مرا می‌پذیرفتند و تأییدم می‌کردند می‌توانستم فردی کاملاً متفاوت شوم.» منظورشان این است که مشکلات امروزی را نداشتند. اگر نتوانستیم چنین عشق، پذیرش و تأییدی را از پدر و مادرمان ببینیم پس باید خودمان آن را به خودمان بدهیم. باید پدر یا مادر سالم خود شویم، به‌طور مثبت خود پایین‌تر را هدایت کنیم و هر دو خود پایین‌تر و میانی را بدون هیچ داوری و با پذیرش کامل دوست بداریم.

پزشکان که از رابطه‌ی خودمیانی و پایین‌تر بی‌خبرند نمی‌توانند از عهده‌ی درمان بیمارانشان برآیند. شاید این مفاهیم ضمن دروس پزشکی به آنان آموخته شده باشد اما خودشان از آنها بی‌خبرند و نمی‌توانند با پیشگیری درست هم به بیمارانشان کمکی بنمایند. شاید این دلیلی برای تأکید بر مداوا با دارو و جراحی باشد. آنان وسیله‌ی دیگری برای روبراه کردن خود پایین‌تر که دچار تعارض و ناموزونی است در اختیار ندارند.

خود والاتر

خود والا را هم گاهی خود والا، روح و یا خود خدا می‌نامند. در زبان هاوایی به آن اوماکوا «Aumakua» می‌گویند. لانگ به آن روح پدرانه‌ی معتبر و یا گهگاه روح پدرانه‌ی خیراندیش و کاملاً معتبر می‌گوید. خود والا با سطوح بالاتر معنوی انسان ارتباط دارد. این بخشی از وجود ماست که شفابخشی می‌کند. بنا به گفته‌ی لانگ

«Aumakua» از دو ریشه دست شده است: «Au» به معنای پیرتر و کاملاً رشد یافته یا دگرگون شده تا جایی که در قدرت، خرد و اعتبار تعالی یافته است. همین خود والاست که اگر به روش درست از آن بخواهند شفای فوری می‌دهد. Au همچنین به معنای رشته هم می‌باشد که در اینجا رشته‌ی آکا است که آن را به دو خود پایین‌تر وصل می‌کند. لانگ ادامه می‌دهد که «Au»، ریشه‌ی لغت، همچنین به معنای عمل ذهن است و یک جریان مثل جریانی در اقیانوس که نشان دهنده‌ی این حقیقت است که خود والاتر با ذهنش کاری در جواب دعاهای ما انجام می‌دهد و همزمان باید جریانی از انرژی مانا به سوی او فرستاده شود. (جریان آب نشانه‌ی مانا است.)

لانگ می‌گوید «Makua» به معنای پدر یا والد و ریشه‌ی «ma» به معنای همراهی کردن است که به این حقیقت اشاره می‌کند که او خود پایین‌تر و میانی را در زندگی همراهی و هدایت می‌کند. همین ریشه به معنای «جامد شدن» است و این ما را متوجه یکی از مهمترین باورهای هونا می‌کند. این باور می‌گوید همه‌ی حوادث و جریاناتی که ما با دعا از خود والاتر می‌طلبیم و برآورده می‌شوند ابتدا به شکل ندیده در آکا قالب‌گیری می‌شوند. خود والاتر قدرت و دانش «جامد کردن» یا «عینیت بخشیدن» قالبهای آکا را که ذرات فیزیکی است دارد. (اگر مانا به صورت روزانه به وسیله‌ی خود پایین‌تر فرستاده شود) وقتی جامدسازی کامل شود روند شفا ناگهان همچون حقیقتی در سطح بدن صورت می‌گیرد.

یک بار دیگر با استفاده از مثالی که ماکس فریدوم لانگ می‌زند ما به قدرت و استفاده‌ی هونا پی می‌بریم. معناهای ریشه‌ای فرد هم معنای معمولی و هم غیر معمولی را به‌وجود می‌آورد که تصویر

کلمه‌ای روشنی را ایجاد می‌نماید که هونا به کار می‌برد و اساس باورهایش هم همین است. اینها همچنین چگونگی به کار بردن هونا را در درمان خود و رسیدن به آرزوهایمان نشان می‌دهند.

یک بنیاد مهم دیگر هونا پوئه اوماکوا یا «همراهی بزرگ اوماکوا» می‌باشد. از نظر اهالی هاوایی پوئه اوماکوا اساساً «ارواح معتبر خانواده‌ی پدری» است از جهت اینکه آنها فرشتگان نگهبان هستند. اگر اوماکوا نتواند آرزوها را برآورده کند، او دعا را به هستی‌های والاتر به پوئه‌اوماکوا می‌فرستد. لانگ همچنین می‌گوید اوماکوا به معنای «خدایی که پدر است» هم می‌باشد. به هر حال او می‌گوید که «این پدر پدری معمولی نیست». با درک مفاهیم اوماکوا و پوئه اوماکوا بسرعت متوجه می‌شویم چرا اهالی هاوایی خیلی زود به آیین مسیحیت درآمدند. وقتی فرستادگان مسیحی از عیسی به نام پدر یاد کردند اهالی هاوایی فوری عیسی را به چشم اوماکوا و خدا پدر و میزبان آسمانی را چون پوئه‌اوماکوا نگریستند. برای توضیح بیشتر این مفهوم و ارتباط اوماکوا و پوئه اوماکوا با شفابخشی و ارتباط معنوی قوی آن، مایلیم بخش دیگری از کتاب لانگ را به نام اثر دانش رمزی بیان کنیم. شما می‌توانید نیروی هونا و دعا را ببینید که به ما نشان می‌دهد چگونه زبان رمزی هونا مثل زبان رمزی انجیل سرچشمه‌ی دانش چگونگی درمان خودمان را شرح می‌دهد و همین‌طور اثبات می‌کند که این دعاها و باورها مؤثرند.

در مذاهب یهودی مسیحی خدا را یَهُوه می‌گویند، که اگر به زبان رمزی هونا ترجمه شود متوجه می‌شویم رازهای زیادی در بردارد. این ترجمه به‌ما کمک می‌کند خیلی چیزها را در مورد مفهوم خدا و عبادت برای خدا درک کنیم. برای بسیاری از مردم مفهوم خدا بسیار

مبهم به نظر می‌رسد. به‌طور کلی وقتی می‌خواهیم بـه خـدا مـعتقد شویم وجود او را تنها باید با ایمان بپذیریم. اغلب این گرایش وجود دارد که خدا را به شکل پیرمردی با ریش سفید تصور کنیم، خدایی با زبانه‌های نور در دستهایش. بعضی مردم ایـن تـصور را غـیر واقـعی می‌دانند و بقیه از هر نوع تصویر سازی ناتوان هستند. برای کسانی که زبان رمزی انجیل را می‌دانند (و یا در این مورد هـونا) تـصویر مـعنا می‌گیرد. تصویری که بی‌شک بسیار واقعی است.

ماکس فریدوم لانگ ترجمه‌ی زیر را انجام داده است: «یَهُوه» به معنای «کسی که می‌آید» است. وقتی این را به زبان هاوایی ترجـمه کنیم می‌شود کوکو که معنای ظاهری «کسی که می‌آید» را می‌دهد. در اینجا ترجمه‌ی لانگ از کوکو آورده می‌شود.

KO، کو: «انجام، به ثمر رسـاندن، رضـایت (مـثل جـواب دعـا، موافقت یا عهد بستن)

«به دست آوردن آنچه در جستجویش هستیم»

«قانون را نیرو دادن»

و «پیروز شدن یا به زیر قدرت درآوردن»

«داشتن نیروی زیاد»

KOKO، کوکو: «استخوانی را جاسازی کردن»

«مثل شفای فوری»

«استخوانی را جور کردن»

«خون» (در هونا نشانه‌ی زندگی در بدن است)

«اغنا کردن»

«بیشتر از کو تأکید دارد خود والاتر حاجت را برمی‌آورد تا قولی را که در اجابت دعا داده عملی سازد»

koke، کو که: «نزدیک، نه دور، نزدیک کسی رفتن»
«با کسی دوست بودن»
«به کسی وابسته بودن»
«به کسی علاقه داشتن»
«انجام کاری فوری، سریع، الساعه» (به سبب هو hoo)

لانگ ادامه می‌دهد: «در کلیساهای جدید درباره‌ی مفهوم خدا تعصب کمتری وجود داشته است. «خدای درون» یا «خدای ساکن» یا «پدری که در درون توست». این نظریه از وصایای جدید، شاید بخصوص از کلمات عیسی ریشه گرفته است که می‌گوید: «قلمرو بهشت در درون توست.» ما در زبان هاوایی به جستجوی معانی لغات می‌رویم: «خدایی که با فرد یا در درون او زندگی می‌کند» و akuanoho را که یکی از چند عنوان خود والاتر است می‌یابیم. معانی درونی با کلمات ریشه‌ای زیر حمایت می‌شوند.

aKua وجود یا هستی، از نظر شعور یا قدرت یا صفات دیگر والاتر از خودمیانی است. همچنین در داوری و مشاوره و هدایت و محافظت نیرومندتر است. noho به معنای «زندگی کردن با کسی» و «سکونت داشتن در کنار کسی» است، همان‌طور که خود والاتر را می‌خوانیم تا با خود پایین‌تر و میانی بماند. اما وقتی که با خودهای پایین‌تر است یا از طریق ریشه‌ی آکا به آنها مربوط است، هر سه خود در حالت ویژه‌ای از هستی به سر می‌برند که با معنای دوم بسیار پراهمیت است. به معنای: «داشتن حق ویژه برابر با خود پایین‌تر و میانی است». این بدان معناست که خود والاتر برای انجام کارهای فیزیکی و شکل بخشی آینده در سطح هستی نیاز به دریافت سهم خود از مانا یا نیروی حیاتی انسان دارد. لانگ در فصل دیگری

می‌گوید: «اشعیای نبی خود والاتر را مشاوری شگفت‌انگیز توصیف می‌کند که همان عقیده‌ی هونا در این مورد است.» این به جهت شعور دگرگون شده و دانش والای خود والاتر است که هم راهنما و هم محافظ است، اگر فقط خود پایین‌تر را بگشاییم و به خود بالاتر فرصت بازی نقش طبیعی‌اش را در زندگی‌مان بدهیم او هم راهنما و هم محافظ ما خواهد شد. لانگ می‌گوید: «اشعیا به خود والاتر «پدر جاودان» هم می‌گوید که این هم ما را به مفهوم پدر در خود والاتر در کلمه‌ی «AumaKua» می‌رساند. قرنها بعد از اشعیا، عیسی هم با به‌کار بردن تعبیر «پدر دوست داشتنی» برای خدا، خدای حسود و خشمگین اجدادی را رد کرد.» به همین دلیل گفتیم که عیسی هم بدون شک آموزش‌های هونای باستان را دیده بوده است. هر چقدر که قادر بود، فعالانه و به اراده‌ی خود با آن پدر یگانه شد و توانست از کمک خود والاتر در زندگی با سه خود انسان لذت ببرد. عیسی خود را پسر آدم و گاهی پسر خدا می‌خواند. وقتی برای کلمه دوم (خدا) چالش کرد متون قدیمی را بیان کرد که: «من گفتم تو خدایی» او مثل زبور از سطح خود والاتر صحبت می‌کرد.

نکاتی که می‌خواهیم روشن کنیم عبارتند از: یک - خود والاتر بخشی از انسان است. دو - انسان را به شعور و نیروهای والاتری که ورای خود پایین‌تر هستند وصل می‌کند. سه - با آموختن چگونگی ارتباط و انجام دعا فرد به کمک خود والاتر می‌تواند به هر چه می‌خواهد، از جمله سلامت و تندرستی برسد.

تصور نمی‌کنیم بتوانیم توضیحی بهتر از آنچه ماکس فریدوم لانگ در مورد خود والاتر داده بدهیم. به هر حال لانگ در توضیح هونا مشکلاتی داشت. به‌نظر می‌رسید او میان اینکه هونا مذهب، فلسفه یا

سحر و جادو است سرگردان شده بود. اما برای ما تصمیم‌گیری بسیار ساده است. هونا سیستم شفا بخشی و پیشگیری از بیماری است. ما معتقدیم که انجیل کتابی در مورد سلامت ذهن است. اگر تمام دستورهای این کتاب را انجام دهید کمتر بیمار می‌شوید. هونا تنها یک اصل دارد: به دیگران آسیب عمدی نرسانید.

هونا مذهب نیست، زیرا مذهب معمولاً بر پایه‌ی عقیده به هستی ماوراءالطبیعه بنا شده و دارای باورها و آداب و مراسمی است که اساس ایثار و فداکاری هم دارد. هونا هیچ کدام از اینها را ندارد و جز آزار نرساندن به دیگران هیچ عقیده و قانون و هستی ماوراءالطبیعه‌ای ندارد و بیشتر چگونگی عملکرد ما در مقام انسان است. همچنان که از کلمات لانگ برمی‌آید خود والاتر از خود میانی و پایین‌تر مهم‌تر نیست پس هستی ماوراءالطبیعه‌ای در کار نیست و هیچ‌کس کسی را مجبور به ایثار و پرستش نمی‌کند. آنچه راجع به دعا گفته می‌شود تنها شرح تأثیر دعا و چگونگی کاربرد کامل آن است. ممکن است پزشکان در مورد اینکه چگونه هونا به پزشکی مربوط می‌شود، بگویند باید نقش خود والاتر را کشیش رهبری کند.

پزشکان مایلند به علت بی‌خبری از طرز کار خود والاتر جنبه‌ی معنوی بیماران خود را ندیده بگیرند. پزشک به کمک هونا می‌تواند از خود والاتر برای شفای بیمارانش یاری گرفته خود بیماران را هم یاری دهد تا برای شفای خویش از خود والاترشان کمک و بهره بگیرند.

بخش سه

یکی کردن سه خود

هونا می‌گوید سلامت به بهترین وجه هنگامی حاصل می‌شود که سه خود با هم یکی شوند و در حکم واحد عمل کنند.

از طرف دیگر بیماری زمانی پیش می‌آید که سه خود با یکدیگر ناهماهنگ گردند که در آن صورت با تمام وجود فرد هم ناهماهنگ می‌شوند. در حالی که ما از سه خود به شکل جداگانه صحبت می‌کنیم، همان‌طور که قبلاً گفتیم آنها اصلاً جدا از یکدیگر نیستند. آنها تنها جنبه‌هایی جدا نشدنی از ما هستند. به هر حال این اهمیت دارد که چگونه ما خودمان را سازمان دهیم و به چه جنبه‌ای بپردازیم که بتواند بر توازن بدن، ذهن و روح ما تأثیر گذارد. این توازن است که وقتی ما به نیاز یکی شدن سه خود اشاره می‌کنیم منظور نظر است. در جامعه‌ی ما اغلب مردم توجه فراوان و در نتیجه انرژی و وقت فراوانی صرف خود میانی می‌کنند. اغلب خود پایین‌تر ندیده گرفته می‌شود و یا کتمان می‌گردد. در حالی که بسیاری از مردم معتقدند که

رفتن به کلیسا طبیعت معنوی آنان را حفظ می‌کند، چنین نیست. مردم به دلائل فراوان که ورای طبیعت معنوی آنان است به کلیسا می‌روند. این دلائل علاوه بر تماس اجتماعی، امید به اینکه مورد توجه قرار گیرند، ترس یا مکافات، برای رضایت خانواده، عادت پذیرایی، فرصت اعتراف و غیره است. هر چند ممکن است اینها دلائلی منطقی برای کلیسا رفتن باشند، بزحمت نیاز خود والاتر را برآورده می‌کنند. خود والاتر نیاز به سازمان مذهبی ندارد.به همین دلیل هونا مذهب نیست. در عوض نیاز به تشخیص وجودش و استفاده از ارتباطش با خود پایین‌تر دارد.

ما نمی‌گوییم که فرد نباید مذهب رسمی داشته باشد. این انتخابی فردی است و نفی نمی‌شود. فرد، هر مذهبی که دارد، باید از هونا هم استفاده کند. قبلاً گفتیم که مسیح حتماً از اصول هونا با خبر بود زیرا مثل استادان هونا صحبت می‌کرد. و گفتیم که اهالی هاوایی براحتی مذهب مسیح را پذیرفتند زیرا اصول آن را با هونا یکی دیدند. ما همچنین می‌گوییم که با درک هونا و قدرت ترکیب سه خود ذهن و بدن و روح، متوجه می‌شوید که زیربنای اعتقادی همه‌ی مذاهب ایجاد ارتباطی شخصی با شعور کیهانی، خدایا هر نامی که می‌خواهید به آن بدهید می‌باشد.

خود پایین‌تر و بیماری

خود پایین‌تر سیستم ایمنی و شفا بخشی را کنترل می‌کند. به سیستم بقا وابستگی تام دارد و بشدت تحت تأثیر باورها و افکار ما قرار می‌گیرد. در فصل بعدی به‌طور مفصل از ارتباط خود پایین‌تر با

بیماری و سلامت خود صحبت خواهیم کرد. در مقام مراقبت کننده‌ی بدن ما، یکی از نقش‌های اصلی آن دادن اخطار در مورد تعارض‌ها می‌باشد که به هر طریق می‌توانند قدرت بقای ما را کاهش دهند. بیماری و ناخوشی به‌طور کلی نشان‌دهنده‌ی تعارض‌ها و باورهای نکوهیده‌ای است که خود پایین‌تر آنها را تهدیدی برای بقا می‌داند.

از میان سه خود، خود پایین‌تر است که بیشترین اهمیت را برای پزشکی و فرد بیمار دارد زیرا شفابخشی ابتدایی از راه خود پایین‌تر صورت می‌گیرد. اهمیت اساسی آن، شرکت آن در به‌وجود آوردن نشانه‌ها، مشکلات عاطفی و بیماری است.

از آنجا که خود پایین‌تر مدیر بدن فیزیکی، عواطف، خاطرات و افکار است، در فرایند بیماری بسیار درگیر می‌شود. نقش او کنترل بدن فیزیکی، نظم سیستم ایمنی، شفا بخشی بدن و بازسازی سیستم‌ها و سیستم فشار روانی است. وقتی خود پایین‌تر دچار تعارض شود تعارض در بدن فیزیکی هم به‌وجود می‌آید.

خودمیانی اغلب آفریننده بیماری است زیرا مایل به ایجاد تعارض و دردسر درست کردن برای ما می‌باشد. او میل ندارد به خود پایین‌تر گوش دهد. خود پایین‌تر در مراحل اولیه‌ی بیماری می‌کوشد با خود میانی ارتباط برقرارکند. خود پایین‌تر وقتی به‌عنوان حافظ بدن و ذهن عمل می‌کند خیلی زود ناهماهنگی را (از هر نوعی که باشد) در بدن و ذهن تشخیص می‌دهد. از طریق دستور شعوری محافظت عمل می‌نماید و سعی می‌کند که ناهماهنگی را به خود میانی گزارش دهد. آنچه ما نشانه‌های بیماری می‌دانیم همین ارتباطات شعوری هستند.

مثل دو مورد دیگر ما را قادر می‌سازد تا از این اطلاعات بدون ناراحتی و تلاش برای رفع بعضی مشکلات زندگی بهره بگیریم. به علت ناتوانی ما برای متمایز ساختن فکر و حقیقت، همیشه توان حل تعارضها را نداریم و حتی ممکن است تعارض‌های جدیدی هم به‌وجود آوریم. به علت بی‌خبری از این سرچشمه‌ی خبری و علت وجود آن و اینکه چگونه تعارض‌ها می‌توانند در آن انبار شوند، اغلب نمی‌توانیم به‌طور مؤثر از آن بهره بگیریم.

بمحض‌آنکه خود پایین‌تر متوجه تعارض می‌شود این نشانه‌ها و تأثیرات بروز می‌کنند. نشانه‌های فشار روانی در مراحل اولیه معمولاً خیلی خاص نیستند. اگر به خود پایین‌تر گوش بدهیم و تعارض را برطرف سازیم مشکل رفع خواهد شد. اگر مایل و یا قادر به تشخیص تعارض نشویم خود پایین‌تر کارش را شدت می‌بخشد و نشانه‌های بیماری ماندنی و دائمی‌تر می‌شوند. اگر باز هم تعارض رفع نشود بناچار در بدن فیزیکی مشکل پیش می‌آید و بیماری آغاز می‌گردد.

خود پایین‌تر همیشه نمی‌تواند بین حوادث بیرونی فعلی و خاطرات گذشته و افکار کنونی ما تفاوت قائل شود. بسیار اهمیت دارد که بدانیم خود پایین‌تر اغلب حوادث، افکار و خاطرات را درهم و برهم می‌کند. او همه‌ی این نهاده‌ها را در موقعیت مساوی قرار می‌دهد و همه را به عنوان حقایق زندگی ثبت می‌کند؛ بعد آنها را در یک شبکه‌ی پیچیده‌ی باورها، حقایق، روابط و واکنش‌ها سازمان می‌دهد. او برای اصلاح و رده‌بندی هر تجربه‌ای از این شبکه بهره می‌گیرد. ما سه روش متفاوت عملکرد آن را بنا به کاربرد این شبکه نام می‌بریم. اول: مرکز بقاء است و هر نهاده‌ای برای آنکه تهدیدی به

حساب نیاید وارسی می‌گردد. به این ترتیب خود پایین‌تر ما را از حوادث تهدید کننده یا موقعیت‌های ناشناخته حفظ می‌کند. دوم: اساس حافظه‌ی ماست، سرمنشاء اطلاعات ما که خاطرات ما از آن ناشی شده به خود میانی داده می‌شود. این عمل هم در خواب و هم در رویا صورت می‌گیرد. در هنگام بیداری چنین عمل می‌کند: اگر بخواهیم شماره تلفن کسی یا تاریخ ویژه‌ای و یا رمز قفلی را بدانیم، آن را از خود می‌پرسیم (در عمل خود میانی از خود پایین‌تر می‌پرسد). بعد خود پایین‌تر به بانک اطلاعاتی ما رجوع می‌کند و در پی یافتن جواب بر می‌آید و آن را به خود میانی می‌فرستد. این سیستم بسیار شبیه رایانه است. شما سؤال را تایپ می‌کنید؛ رایانه به بانک اطلاعات رجوع می‌کند و جواب را به روی صفحه می‌فرستد. سوم: استفاده از حوزه‌ی وسیع خاطره‌ی نیمه هشیار ما می‌باشد. هر چه تا کنون دیده، شنیده و یا احساس کرده‌ایم تمام نهاده‌های بیرونی و درونی ما را در بر می‌گیرد. این جنبه‌ی خود پایین‌تر به ما توان تشخیص تعارض‌ها و ابزار توان حل آنها را بدون تماس با خود میانی فراهم می‌کند.

گهگاهی تعارض‌ها برطرف نمی‌شود و خود میانی مایل به شنیدن اخطارها و نشانه‌های خود پایین‌تر نیست. هر چه خود پایین‌تر تلاش می‌کند خود میانی یا نمی‌تواند و یا مایل نیست مشکل را برطرف کند. ناچار همچنان که قبلاً گفتیم بیماری ظاهر می‌شود و این نشانه‌ها و تأثیرات بروز می‌کند. واکنش فشار روانی بروز می‌کند و بی‌نظمی حاصل از فشار روانی برانگیخته می‌گردد. ما در فصل بعدی به‌طور مفصل از این بی‌نظمی حاصل از فشار روانی صحبت خواهیم کرد.

در حالی که خود میانی در جهان آزمون و خطا زندگی می‌کند، خود پایین‌تر تنها آنچه را به او گفته می‌شود می‌شناسد. خودش نمی‌تواند درست و غلط چیزی را تشخیص دهد. هر چه شما به خود پایین‌تر بگویید درست است، درست خواهد بود. هر چه بگویید غلط است غلط می‌داند. به هر حال کاری به این چیزها ندارد تنها اطلاعاتی را که خود میانی به او می‌دهد به شبکه‌ی حافظه‌ی پیچیده‌ی خود گزارش می‌کند. از آنجا که خود پایین‌تر از راه احساساتی که ما نسبت به نیک و بد نشان می‌دهیم از آنها با خبر می‌شود، طوطی‌وار آنها را به وسیله‌ی خاطره به ما برمی‌گرداند. اگر شما عقیده دارید نشان دادن بخشی از بدن شما در میان جمع کار زشتی است و برای شما سرافکندگی در پی دارد، به یک خاطره باز می‌گردد و خود پایین‌تر در شما این احساس سرافکندگی را به‌وجود می‌آورد. ما به این خاطره به‌عنوان باور هم اشاره خواهیم نمود. وقتی دو یا چند خاطره، عادت، احساس، حقیقت، خبر یا واکنش به هم مربوط می‌شوند آن را سیستم باورها یا سیستم باوری می‌نامیم. وقتی فرد می‌گوید احساس سرافکندگی می‌کند این باور چیزی بیشتر از «عمل عجیب و غریب» معنی نمی‌دهد. هر دوی اینها سیستم‌های باوری هستند. علت اینکه ما در چنین مواقعی واکنش‌های متفاوتی بروز می‌دهیم این است که ما در برابر این باورها واکنش‌های متفاوت نشان داده نیروی متفاوتی برای تأثیرگذاری بر خود به آنها داده‌ایم. تمام باورها فقط خاطره هستند. اما وقتی ما آنها را به نوع دیگری از خاطره می‌چسبانیم (یک احساس ویژه) آنها به‌صورتی دردناک تشدید می‌شوند. این هیجان مثل شارژ الکتریکی مثبت برای

احساسات خوب و منفی برای احساسات بد است. وقتی خاطرات به هم چسبیدند (گاهی به صورت نامناسب)، احساسات پر شده وارد شبکه‌ی خاطرات ما می‌شوند. هیجانات کیفیت ویژه‌ای در اثرگذاری بر روی بدن فیزیکی دارند و موجب الگوی واکنشی مثبت یا منفی فیزیکی می‌گردند.

نقش خود میانی در بیماری و شفابخشی

خود میانی تنها از جهان هشیار آگاه است و وقتی بیماری پیش می‌آید مایل است حس جداسازی داشته باشد. وقتی بیمار می‌شویم احساس می‌کنیم این اتفاق برای ما افتاده و ما کنترلی بر آن نداریم، در حالی که می‌دانیم آن در درون ما اتفاق افتاده نمی‌توانیم این ارتباط را بجز از راه رنج و درد لمس کنیم و علل بیماری را گم می‌کنیم. در پزشکی این جمله برای بیماران بسیار معمول است که می‌گویند نمی‌دانند چرا بیمار شده‌اند. آنان اغلب بیماری را به شکل تکلیف و یا حتی تنبیه می‌بینند. به همین دلیل است که بیمار و پزشک هر دو باکتریها، میکرب‌ها و محیط را عامل بیماری می‌دانند. اگر فرد خودش را مسؤول بیمار شدن بداند دست کم باید نقش خودش (خود میانی) را که در علت و ایجاد و یا ادامه‌ی بیماری بازی کرده بشناسد. همان‌طور که در بالا گفته شد بیماری به‌طور معمول از طریق خود پایین‌تر درک می‌شود و خود میانی رابطه‌ی ضعیفی با خود پایین‌تر دارد. خود میانی اغلب احساس مسؤولیت نمی‌کند. برای تشخیص نقش خود میانی در ایجاد و ادامه‌ی بیماری ابتدا باید نگاهی به طرز کار آن بیندازیم. خود میانی مرکز آگاهی هشیار است و اغلب با شخصیت اشتباه می‌گردد. مردم اغلب معتقدند همان هستند که

تصور می‌کنند. نمی‌خواهند باور کنند که مسؤول بیمار شدن خود هستند. برای اینکه نگران بیمار شدن یا بیمار بودن نباشند یا در مورد علل بیماری خود احساس تقصیر نکنند این افکار را سرکوب می‌کنند. برای انجام این کار افکار و نظریه‌های بیماری و مسؤولیت بیمار شدن به زور به نیمه‌ی هوشیار خود پایین‌تر فرستاده می‌شود. متأسفانه خود پایین‌تر هم آنها را نمی‌خواهد. او هم سعی می‌کند آنها را برگرداند و به قسمت هوشیار بفرستد. چه این اتفاق بیفتد تا خود میانی را متوجه این امر مهم بکند چه فقط به علت آنکه افکار فعلی نوعی تهدید برای بقا هستند، ناشناخته می‌مانند. آنچه اکنون باید بدانیم این است که این جدال میان خود پایین‌تر و میانی بر سر این «افکار ناخواسته» برای اینکه خود پایین‌تر این افکار را فرمانهای خودمیانی بداند، مناسب است.

پس «نمی‌خواهم بیمار شوم» چنین تفسیر می‌شود: «می‌خواهم بیمار باشم.» خود پایین‌تر معتقد است که هر فکری که از خود میانی می‌آید باید به واقعیت تبدیل گردد. با اینکه این در مورد تمام افکاری که از جانب خود میانی می‌رسد صدق می‌کند، ما تنها به افکاری که مربوط به سلامت و بیماری است علاقه‌مندیم. ما در مورد فردی که احساس سرافکندگی کرده بود نوشته‌ایم و اینکه چگونه واکنش او با هیجانات نیرو گرفت.

همان‌طور که آمد هیجانات تنها خاطراتی هستند که وقتی به هم پیوند می‌خورند تبدیل به سیستم باورها می‌شوند.

آنچه در فصل قبل درباره‌اش نوشته شد ابتدا به روش عملکرد خود پایین‌تر ارتباط داشته است. اما چگونه همه‌ی اینها به خود میانی مربوط است؟ اول و اغلب اوقات خود میانی اینها را متفاوت می‌بیند...

برای خودمیانی زندگی همان است که حس می‌کند. آنچه خود میانی به‌عنوان هستی احساس می‌کند «فقط سیستم باورها» نیست؛ بخصوص باورهایی که معنی روشنی ندارند.

برای خود هشیار این هیجانات هم معنا دارند. آنهایی که ترس‌آور هستند معنای چیزی تهدیدکننده را می‌دهند.

هیجاناتی که احساس خجالت می‌دهند موجب شرمندگی یا رسوایی می‌شوند. فرایند وقتی آغاز می‌شود که خودمیانی تصویر فکر را به خود پایین‌تر می‌فرستد. برای مثال خود هشیار خودش را در موقعیتی می‌بیند که تعبیر اصلاح کردن را دارد، این مفهوم به شکل تصویر جهت عمل به خود پایین‌تر فرستاده می‌شود. خود پایین‌تر که تحت کنترل خودمیانی است می‌پذیرد آنچه دارد اتفاق می‌افتد حقیقت دارد. از آنجا که خود میانی باور دارد که شرمنده شده، این موجب برانگیخته شدن احساسات و هیجانات شرمندگی می‌گردد. اگر این باور به اندازه‌ی کافی قوی باشد این احساسات موجب واکنش فیزیکی (شرمندگی یا خجالت) می‌شوند که بلافاصله خود میانی آن را بروز می‌دهد. از آنجا که خود میانی مسؤولیت این هیجانات را می‌پذیرد، آنها به نظرش بخشی از تجربه می‌آیند که علتش حوادث بیرونی بوده است. ممکن است از تمام تجربه، حسی داشته باشد یا نداشته باشد. به‌هرحال از آنجا که باید از خود پایین‌تر برای به خاطرآوردن خاطراتش بگذرد و خود پایین‌تر با هیجانات گرفتار است، ممکن است آن را با افکار و هیجانات لبریز شده قاطی کند و هر دو را در هم و برهم نماید. بنابراین باور می‌کند که حادثه موجب واکنش هیجانی شده و واکنش هیجانی به‌طور کلی مربوط به یک ردیف حوادث است. خبر ندارد علت اصلی باوری است که از

موقعیت دارد نه خود حادثه. این مفهوم در آغاز بدون توجه به اینکه حادثه چیست یا علت خاص هیجان یا تحریک هیجانی کدام است اتفاق می‌افتد. خود هشیار می‌خواهد آنچه را اتفاق افتاده باور کند. وقتی حادثه رخ می‌دهد تحریک هیجانی بر خود میانی اعمال می‌شود، خودمیانی دنبال توجه می‌گردد. حادثه را متهم می‌کند و در نتیجه تجربه‌ی خود را پیش می‌برد. به همین دلیل است که باور می‌کنیم هیجانات ما واقعی و جزء حادثه هستند. برای مثال، دیر وقت است و در خانه تنها هستید. درست نزدیک پنجره صدایی می‌شنوید. اولین گمان شما چیزی شبیه این است: «اوه خدایا مثل اینکه دزدی بیرون است.» بلافاصله احساس ترس می‌کنید. ضربان قلب تند می‌شود و کف دستهای شما عرق می‌کند. چوگان بیسبال را برمی‌دارید و به طرف پنجره می‌روید. پرده‌ها را کنار می‌زنید و به بیرون نگاه می‌کنید، بعد گربه‌ی همسایه را می‌بینید که روی سطل آشغال وارونه دنبال چیزی می‌گردد. می‌خندید و فشار روانی از بین می‌رود. ترس و وحشت و واکنش فشار روانی تنها به‌دلیل باورتان که دزدی در بیرون است پیش می‌آید، در حالی که این علت صدا نیست بلکه صدا از وارونه شدن سطل آشغال است. حالا متوجه می‌شویم که هیجانات تنها الگوهای گزارش باورهایمان هستند، حالا می‌توانیم متوجه شویم که ما حتی نوع احساسمان را به کمک واکنشی که در برابر رخدادی خاص نشان می‌دهیم تثبیت می‌کنیم. با دانستن این حقیقت، می‌توانیم اجازه ندهیم باورها و سیستم‌های باوری نکوهیده گذشته برای ما تصمیم‌گیری کنند.

یکی از عادی‌ترین علل بیماری و رنج، خاطرات تجارب گذشته است که نتوانسته‌اند کامل عمل کنند.

این خاطرات ندانسته در بانک‌های خود پایین‌تر ذخیره شده‌اند. آنها تمام عمر به‌صورت یک حادثه‌ی واقعی که انگار تازه پیش آمده با ما در تماس خواهند بود. خاطرات گذشته می‌توانند بر تصمیمات حال ما هم اثر بگذارند، باورهای ما را کنترل کنند و همانند یک صافی باشند که ما جهان اطراف خود را از آن می‌گذرانیم. می‌توانند سیستم‌های دفاعی ما را در اختیار بگیرند و نوع عمل ما را در زندگی تعیین کنند. مسأله‌سازترین این خاطرات اغلب به هنگام کودکی به‌وجود آمده است و هیچ ربطی به زمان حال ندارد. اگر نتوانیم خاطرات گذشته را در چشم اندازی ویژه در مورد خود و انگاره‌مان از جهان قرار دهیم، بی شک مشکل‌آفرین خواهند شد. وقتی با یک حادثه‌ی بیرونی روبرو شدیم (همین‌طور حوادث تقویت شده درونی مثل رویاها یا ترس‌ها) باید این اطلاعات را از راه مرکز بقا برنامه‌ریزی کنیم و بگوییم که ما یکی از این سه واکنش را نشان خواهیم داد؛ یک: بقای ما مورد تهدید قرار نمی‌گیرد. دو: بقای ما خود را در معرض تهدید می‌بیند. یا سه: کاملاً می‌دانیم بقای ما مورد تهدید قرار گرفته یا نه. اگر تهدیدی نبود پس تغییر ویژه‌ای هم در کار نیست. زندگی همچنان ادامه می‌یابد یا بر اثر حوادث تغییر می‌کند. اگر مرکز بقا نامطمئن است یا به شکلی از آگاهی دور مانده، مکانیسم را برمی‌انگیزد و یا تا یافتن شاهد بیشتر آن را نگاه می‌دارد.

اگر بقا تهدید شده باشد به هر حال مکانیسم فشار روانی فوراً فعال می‌گردد. این موجب مرحله‌ی جنگ و گریز و تغییرات فیزیولوژیک، آناتومیک و روانشناختی می‌گردد. این فرایند تا زمانی که خود پایین‌تر قضاوت کند که دلیلی برای وضعیت فوری وجود دارد، ادامه خواهد یافت. وقتی که سیستم متوجه شد که دیگر بقای ما در معرض تهدید

نیست مکانیسم آزاد شده ما راحت و رها و آسوده می‌شویم. اگر این اتفاق بیفتد چه می‌شود؟ اگر تهدید تشخیص داده نشود یا خود پایین‌تر درباره‌ی واقعیت تهدید سر درگم شود؟ پس بدن باید در وضعیت بیداری کامل بماند. انگار در حالت دفاع و منتظر جنگ است. وقتی این فرایند ادامه می‌یابد تمام الگوی خاطره، فکر و هیجان این حادثه به شکل انتظار تهاجمی حفظ می‌شود. برای همه‌ی تمایلات و هدفها، حمله هنوز پیش می‌رود. وقتی این اتفاق می‌افتد تعارض ایجاد شده به‌طور کامل حس نمی‌شود و عمل نمی‌کند. بدن و ذهن نیز در فرایند تحمل آن باقی می‌مانند. بخصوص منتظر حمله‌ی بعدی برای حل مسأله می‌شوند و باز هم اتفاقی نمی‌افتد. همین‌طور که روزها، ماهها، سالها می‌گذرد این روند ادامه می‌یابد. ذهن و بدن آن را سرکوب می‌کنند تا زندگی روزانه را بگذرانند ولی تعارض نمی‌تواند بروز کند. درست زیر هشیاری به حالت محاصره منتظر می‌ماند. وقتی تعارض بروز کند و ذهن و بدن قبول کنند که تهدید تمام شده، تعارض تمام خواهد شد. وقتی چنین شود ذهن و بدن می‌توانند سطح آگاهی خود را پایین بیاورند و این تعارض را موقعیت بیدار فرض کنند نه خاطره. از این گذشته اگر تعارض رها نشده بماند در آینده ممکن است دوباره فعال گردد. تجربه می‌تواند بسرعت به هشیاری نفوذ کرده طوری عمل کند که انگار همین الان دارد اتفاق می‌افتد. مهم نیست چه مدت زمانی از واقعه‌ی اصلی گذشته باشد. این اتفاق می‌تواند پیش آید بدون اینکه فرد از وجود آن اطلاع داشته باشد. وقتی فعال می‌شود همان نیروی زمان حادثه و حتی شاید بیشتر را به همراه دارد.

برای مثال بچه‌ای شاهد رفتن پدر و مادر به سر کار است. در

لحظه احساس رها شدن و دوست نداشته شدن می‌کند. همچنان که پدر و مادر دور می‌شوند او فریاد می‌کشد و احساس تنهایی می‌کند، ناتوان و آسیب‌پذیر می‌گردد. ممکن است این قبیل احساسات آن قدر تهدیدآمیز باشد که او تهدید به فنا شود. از آنجا که بچه با این تعارض به‌طور کامل روبرو نشده است یعنی به‌طور منطقی انتظار برگشت پدر و مادر را به هنگام عصر داشته است و این دور شدن را موقت می‌دانسته، این تعارض ناتمام به شکل یک تهدید دائمی برای بقای او باقی می‌ماند (دست کم او چنین احساس می‌کند.) سالها بعد هم وقتی پدر و مادر عازم محل کار می‌شوند این احساس تهدید و تنها ماندن باز می‌گردد. وقتی هم بزرگ می‌شود همین احساس را هنگام سرکار رفتن پدر و مادر و یا همسر دارد. او خود را در معرض تهدید می‌بیند و اغلب احساسات بدبختی فراوان یا نیستی می‌کند.

از آنجا که حادثه‌ی دوران کودکی بکلی فراموش شده است، ما به این حالت معمولاً عقده می‌گوییم و به این دلیل که او فرصت برطرف کردن این ناراحتی را پیدا نکرده همیشه تحت تأثیر این احساس خواهد بود. چنین عقده‌ای می‌تواند سالها و حتی یک عمر باقی بماند. اما فرد می‌تواند با کار در مورد این عقده آن را پاک کند. این از راه صحبت کردن با پدر و مادر و اطمینان از اینکه آنان زود برمی‌گردند ممکن خواهد بود. بعد، او می‌تواند از شر ترس خلاص شود و هیجانات حاصل را هم رها کند. بدون این کار تنها می‌تواند آن را با عقده‌ای دیگر یا مجموعه‌ای از باورهای سالم جانشین سازد. متأسفانه هر چند می‌توان حتی عقده‌های بسیار قدیمی را هم با باورهای جدید و سالمتر جایگزین ساخت، این کار بندرت خود بخود صورت می‌گیرد.

این عقده‌ها معمولاً بخشی از مکانیسم خبری سیستم دفاعی بدن می‌شود. از آنجاکه آنها ترس‌ها و تهدیدهای مداومی هستند (واقعی یا خیالی) ما را در برابر چنین تهدیداتی در آینده محافظت می‌کنند. در این حالت خود پایین‌تر از این عقده‌ها به نحو مثبت استفاده می‌کند. اگر فقط فردی که تحت تأثیر قرارگرفته این را می‌دانست، می‌توانست مقداری از محتوای منفی آن را به دور اندازد.

خود پایین‌تر و خودانگاره‌ی ما

خود پایین‌تر مدفن خودانگاره هم هست. در یک فرایند پیچیده خود پایین‌تر به خود میانی می‌پیوندد تا تصویری از جهان بیرونی و نگرش ما را نسبت به آن به‌وجود آورد. طرز نگرش ما را به خودمان انگاره می‌گویند. دیدی که نسبت به جهان داریم جهان بینی ماست. اگر می‌توانستیم خود انگاره را از جهانی بینی مجزاکنیم آزاد و مستقل می‌شدیم. ما نه بدن هستیم و نه اتفاقاتی که در دور و برمان پیش می‌آید؛ بلکه ماورای اینها هستیم.

از طرف دیگر اگر نتوانیم این دو را از هم مجزا کنیم احساس روشنی از خود و هویت خویش نخواهیم داشت. تنها می‌توانیم خود را با پدر و مادر، حزب، نژاد یا مذهب شناسایی کنیم. پس هر چیزی که نتوانیم با اینها شناسایی‌اش کنیم برای هویت ما خطری به حساب می‌آید. در این‌صورت تعصب، پیشداوری، تحمل نکردن جنس مخالف، و تحمل نکردن اختلافات مالی به‌دلیل سر درگم شدن میان خود انگاره و جهان انگاره پیش خواهد آمد، در این مراحل سر درگم شدن افراد در مورد آنچه از جهان بیرون می‌بینند و آنچه از خود در ارتباط با این جهان می‌بینند امری معمولی خواهد بود. در نتیجه میان

نظریات ما و معتقدات دیگران تعارض به وجود خواهد آمد: «همه‌ی کمونیست‌ها بد هستند»، «همه‌ی اقلیت‌ها بد هستند»، «همه‌ی ثروتمندان بد هستند»، «همه‌ی ...ها بد هستند». اگر ما تمایز روشنی بین خودمان و جهان بیرون قائل شویم کمتر احساس ترس خواهیم کرد. می‌توانیم سایه‌های خاکستری را هم ببینیم، یعنی متعادل باشیم. تفاوت میان احساساتی را که داریم درک کنیم و علل آن را تشخیص دهیم. وقتی به جهان بیرون به چشم میدان مبارزه و چالش می‌نگریم انگار همه چیز را نوعی چالش می‌دانیم. وقتی می‌توانیم نیازهای خویش را در اختیار بگیریم بیشتر آماده‌ی در اختیار گرفتن جهان خارج از خود می‌شویم.

از طرف دیگر اگر به جهان بیرون با ترس بنگریم احساس تهدید شدن و ضعف خواهیم کرد. وقتی فرد خودش را از جهان بیرون جدا می‌بیند جای تعجب نخواهد بود که نتواند با سایر مردم و گروهها کنار بیاید. ممکن است وقتی خودش را با دیگران که نیروی بیشتری دارند مقایسه می‌کند احساس بی‌ارزشی نماید.

برای مثال:

جین[1] بیست و دو ساله خود را معتاد به کوکائین می‌بیند. او در خانواده‌ای متوسط بالا و تا حدی پایبند اخلاق بزرگ شده است. از همان دوران کودکی بشدت احساس ترس و ناامنی می‌کرد. در فرایند ساختن هویت خود را با دوستانش مقایسه می‌کرد. اگر دوستی لباس نو می‌خرید احساس می‌کرد او هم باید بخرد. اگر دوستش با کسی

آشنا می‌شد او هم مجبور بود کسی را پیدا کند. او مثل دوستانش لباس می‌پوشید، می‌خورد و صحبت می‌کرد.

یکی از دوستان جین همیشه مشکل آفرین بود. پدر و مادر جین به او گفتند میل ندارند او با سوزان[1] که دختر خوبی نیست معاشرت کند. جین از اینکه پدر و مادرش دوست او را رد کرده بودند احساس تهدید شدن می‌نمود. انگار خود او را نپذیرفته بودند. خیلی زود از نظر احساسی از پدر و مادرش دور شد. او با دستور دادن (به علت اینکه احساس نبودِ قدرت می‌کرد) به پدر و مادر موجب رنجش آنان شد. طولی نکشید که در برابر تقاضای آنان مبنی بر ندیدن سوزان مخالفت نمود. بناچار پدر و مادر جین به او اخطار دادند: «یا دست از این دوست برمی‌داری و یا خانه را ترک می‌کنی.»

از آنجا که جین ارزش خودش را متناسب با نیازش به دوستان می‌دید تصور رها کردن سوزان به‌نظرش مثل این آمد که از او بخواهند پای راستش را قطع کند. احساس کرد نمی‌تواند این کار را بکند. از خانه رفت و او و سوزان و یک دختر دیگر با هم آپارتمانی گرفتند. برای جین بسیار مشکل بود که به خواسته‌های سوزان و مارتا[2] نه بگوید. وقتی سوزان مصرف کوکائین را شروع کرد جین می‌دانست کار بدی می‌کند ولی باز هم نتوانست در مقابل خواست مارتا و سوزان مقاومت کند.

پس از مدتی کوتاه او معتاد شد. برای پرداخت پول مواد دست به دزدی از مغازه‌ها زد. یک روز دستگیر شد.

داستان جین یکی از داستانهای پرشماری است که وقتی

1- Susan 2- Marta

خودانگاره دچار مشکل می‌شود پیش می‌آید. عجیب نیست افرادی چون جین با گوش دادن به حرفهای دیگران دچار گرفتاری شوند. دلیل این کار دادن باورهای نکوهیده به خود پایین‌تر است که او را از داشتن یک تصویر روشن، متمایز و سالم از خود پایین‌تر و خود میانی ناتوان می‌سازد.

فرایند شکل‌پذیری خود انگاره، قبل از تولد و با آفرینش خود پایین‌تر آغاز می‌گردد و با اطلاعاتی که به آن داده می‌شود تقویت می‌گردد. خود پایین‌تر با هر کلمه، فکر یا باوری که خود میانی به سویش می‌فرستد یک تصویر از جهان بیرونی و موقعیت خود را در آن به‌وجود می‌آورد. این فرایند مجموعه‌ای از خواست‌ها و نفرت‌ها، ترس‌ها و تقصیرها را به‌وجود می‌آورد. طی این فرایند عقده‌های فکر تشدید می‌شوند. خاطرات گذشته و فرافکنی‌های آینده شکل می‌گیرند. این، بخشی از شکل‌گیری اخلاق، باورها و سیستم‌های باوری در مورد خود و دنیایی است که در آن زندگی می‌کند. در نهایت، از این فرایند تصویری حاصل می‌شود مبنی بر اینکه ما چه کسی هستیم و دنیای اطراف ما چگونه است. این تصویر به‌طور طبیعی برای حمایت و حفظ بقای ما طرح‌ریزی شده، که هم می‌تواند به نفع ما و هم بر ضد ما عمل کند. در حالی که اغلب به‌نظر می‌رسد فردی هستیم با اتفاقاتی که برایمان افتاده و اعمال دیگران به‌وجود آمده؛ اما این توهم است. چه اتفاقاتی که برای ما افتاده‌اند تلخ باشند چه شیرین، در نهایت تصمیماتی که می‌گیریم ما را می‌سازند و طرز نگرش ما را نسبت به جهان بیرونی تعیین می‌کنند. تصمیماتی که خود میانی می‌گیرد به خود پایین‌تر فرستاده می‌شود؛ به‌صورت داستان، حقیقت یا دروغ و خود پایین‌تر آنچه را خود میانی حقیقت و قانون

بداند می‌پذیرد. در پایان باورهای ما اساس زندگی ما هستند. اگر این باورها درست باشند ما نگرشی درست از خود و جهان اطرافمان خواهیم داشت. اگر درست نباشند یعنی اگر نکوهیده باشند پس نگرش ما نسبت به خود و جهان اطرافمان هم نکوهیده است.

توان ما برای حفظ سلامت و تندرستی عامل هماهنگی و توازن میان یک خود پایین‌تر سالم و خود پایین‌تری است که با سیستم‌های باوری نکوهیده و افکار منفی بار آمده است. اگر ما بگذاریم احساس تقصیر و سایر عقده‌های فکری تخریبی وارد خود پایین‌تر ما شود دچار تعارض و بیماری در نقاطی از بدن خواهیم شد. از طرف دیگر اگر بتوانیم این عوامل ناسالم را پاک کنیم شانس خودمان را برای یک زندگی درازمدت و سالم همراه با تندرستی و موفقیت افزایش خواهیم داد.

در بخش بعدی نگاهی به علت بیماری و رابطه‌اش با خود میانی که موجب آن می‌شود و اینکه چگونه خود والاتر آن را شفا می‌دهد خواهیم انداخت. همین‌طور مشاهده خواهیم کرد چگونه افکار منفی می‌توانند توان ما را برای بقا کم کرده همچنین شانس داشتن یک زندگی سالم و سرورانگیز را از ما بگیرند.

بخش چهار

همکاری هونا با پزشکی

هدف این کتاب نشان دادن ارزش فراوان همکاری بین هونا و پزشکی است. هر دو در عین آنکه متقابل هستند بخشی از یک کل می‌باشند. پزشکی جنبه‌ی تکنیکی درمان و هونا نماینده‌ی نیروی یکی کردن بدن، ذهن و روح فرد است. برای درمان کامل به هر دوی آنها نیاز است.

مشکل اساسی که ما متوجه آن شده‌ایم این است که پزشکان افراد را بدون درک کامل از دخالت نقش ذهن و بدن و روح مداوا می‌کنند. آنان در این مورد آموزشی ندیده‌اند. وقتی بیماری تنها با دارو و جراحی مداوا شود، پزشک حمایت این نیروهای مثبت را از دست می‌دهد. در نهایت از آنجا که پزشک تنها از نیروی خود برای مداوا بهره می‌گیرد و نیروی بیمار را در نظر نمی‌گیرد، کار پزشک نتیجه‌ی چندانی ندارد و وقتی این جنبه‌های مثبت بیمار نادیده گرفته می‌شوند که معمولاً چنین است جای تعجب نیست که بیمار بهبود

نمی‌یابد و با کمی بهتر می‌شود اما دردش چاره نمی‌گردد. به همین دلیل پزشک تنها به تجویز دارو و آرام کردن درد ادامه می‌دهد و آثار اصلی بیماری از بین نمی‌رود.

در نظر اول ممکن است فرد بپرسد: «مگر منظور همین نیست؟» مشکل همین جاست زیرا پاسخ «نـه» است. وقتی بـدقت بـنگرید متوجه می‌شوید که کار اغلب پزشکان پوشاندن، نقاب گذاشتن، آرام کردن و کاستن از آثار بیماری است نه درمان اساسی خود بیماری.

مسلم است فردی که هونا را می‌آموزد هدفش پاک کردن، قـطع کامل ریشه‌ی بیماری و ایجاد سلامت و بهبود کامل است. برای بیان این مطلب راه دیگری هم وجود دارد و آن اینکه هدف اصلی هونا یکی کردن تمام بخش‌های خود است. در هونا «خود» به سه بخش تقسیم می‌شود و مفهوم سلامت، هماهنگی و یکی شـدن ایـن سـه بخش است به هر حال قبل از توصیف این سه بخش و روش زندگی هونا مهمترین کار مقایسه‌ی تضادها و مشابهات پزشکی با شـیوه‌ی درمان هونا است. برای این کار لازم است چـند تـفاوت مـهم مـیان شفابخشی و مـداوا را بـیان کـنیم. مـعیارهای مـوفقیت پـزشکی در مقایسه با هونا چیست؟ و بالاخره برداشت کلی پزشکان غربی را در مورد علت بیماری با نگرش هونا به این مسأله مقایسه خواهیم نمود.

فرایند پزشکی

کار پزشکی امروز مداوای بیمار است که آن هم لازمه‌اش بـیمار شدن است. پزشکی با هونا این تفاوت را دارد که هونا خواهان بیمار شدن فرد نیست. در حقیقت هونا با فرد سالم سر و کار دارد. استاد

هونا علاقه‌مند به کمال فرد، بخصوص یکی شدن سه جنبه‌ی خود است که اهمیت زیادی در سلامت و تندرستی فرد دارد. او می‌داند که بیماری حاصل تقسیم خود و ناتوانی فرد در درک و بازسازی خویشتن است.

پزشکان به بیماری به چشم یک عامل خارج از بدن مثل باکتری، انگل، ویروس و میکروب می‌نگرند و گاهی بیماری را ارثی می‌دانند. پزشک معتقد است که بعضی افراد آمادگی مبتلا شدن به بعضی بیماریها را دارند. او بیماری را نوعی اتفاق می‌داند و خود ما را موجب بیماری نمی‌داند. اغلب مردم خود را مسؤول بیمار شدن خویش نمی‌دانند. بیماری را نوعی بدشانسی می‌دانند که در اثر بی‌توجهی به‌وجود آمده است. استاد هونا به بیماری به نوعی دیگر می‌نگرد، زیرا بیماری را عمل هشیارانه‌ی بدن می‌داند؛ واکنشی در برابر افکار یا تعارض‌های خاص. برای استاد هونا بیماری کلیدی به گذشته‌ی فرد است.

چگونه بیماری به‌وجود می‌آید

اغلب در جامعه‌ی ما بیماری را سرسری می‌گیرند. نه تنها پزشکان بلکه اغلب مردم بیماری را حالتی منفی می‌دانند. معتقدند هم بر اثر موجودات ذره‌بینی چون (باکتری) ویروس یا انگل به وجود می‌آید، هم بر اثر پدیده‌های محیطی، شیمیایی (جراحت، جنگ یا جنایت) که از خارج به‌ما حمله می‌کنند. در مورد سیستم ایمنی و بیماریهای ارثی عقیده داریم بافت‌های خود ما به ما حمله می‌کنند. بجز اینکه این را بپذیریم باید کاری هر چند کوچک در این مورد انجام دهیم. تنها

در بعضی موارد پزشکان و افراد جامعه معتقدند که ما خودمان در ایجاد بیماریهای خودمان مسؤولیم. به‌طور خلاصه اغلب مردم معتقدند که ما نمی‌توانیم برای پیشگیری از بیماری و برطرف کردن بیماری کار چندانی انجام دهیم. وقتی هنگام بیماری احساس ناتوانی می‌کنیم و تنها پزشکان از ما مراقبت می‌کنند، این حرف چندان دور از حقیقت نخواهد بود. این مفهوم آمدن بیماری از خارج که به نسبت جدید است، ریشه در قرن شانزدهم دارد. وقتی پزشکی از مذهب جدا شد و موجودات ذره‌بینی کشف شدند این مفهوم اهمیت بیشتری یافت. قبل از قرن شانزدهم به بیماری به چشم دیگری می‌نگریستند. قبل از ایجاد سازمان پزشکی، در دوران خرافات و جهل اعتقاد بر این بود که بیماری نتیجه‌ی فکر، احساس و یا اعمال ما می‌باشد. با وجود اینکه باز معتقد بودند که بیماری از خارج می‌آید، سازمان‌های مذهبی معتقد بودند که بیماری به علت تصمیمات و انتخاب‌ها و باورهای ماست. قبل ازکشف میکروبها اعتقاد بر این بود که بیماری نتیجه‌ی تسلط ارواح شیطانی بر بدن ما می‌باشد.

نظر هونا در مورد بیماری کمی متفاوت بود. استاد هونا بیماری را ناشی از دو چیز می‌دانست: عقده‌ها یا ارواح.

عقده‌ها عبارتند از باورهای نکوهیده که نمی‌گذارند بدن به‌طور طبیعی کار کند. وقتی عقده وجود دارد توان بدن برای پیشگیری و شفای بیماری کم می‌شود. مفهوم ارواح را می‌توان به دو روش بررسی کرد. یک : ارواح به عنوان موجودات دیگر یا بدنهای آکایی آنها که بر اثر جراحت یا مرگ آزاد شده‌اند. دو: افکار گره خورده‌ی آنها در زندگی که فرد را تسخیر کرده است.

در هر دو مورد آنچه مورد نظر ما می‌باشد ارتباط بیماری با افکار، باورها، عقده‌ها و تعارض‌هایی است که برای خود به‌وجود می‌آوریم.

آنچه در موردش جستجو و بحث خواهیم کرد این است که بیماری بر اثر میکروب‌ها و ارواح شیطانی و حمله‌ی بافت‌های خود ما به‌وجود نمی‌آید، بلکه نتیجه‌ی سیستمی دارای شعور است که ما از آن بی‌خبریم و در نتیجه بدن از کنترل ما خارج می‌شود.

یکی کردن سه خود

بیماری یک عمل هوشمندانه‌ی بدن است که می‌خواهد متوجه تعارض‌های حل نشده شویم و برای رسیدن به سلامت و کمال آنها را برطرف سازیم. فرایندی هوشمند است زیرا می‌گوید نه تنها برای سالم بودن باید تعارض‌ها را تشخیص داد و برطرف کرد بلکه این تعارض‌ها بخشی از اینکه چه و که هستیم می‌باشد. طبیعت ما آموختن، رشد کردن و در صورت امکان رسیدن به روشن‌بینی است. لازمه‌ی روشن‌بینی برطرف کردن مشکلات و در دست گرفتن سرنوشت خویش است. بدون روشن‌بینی واقعی ما هرگز آزاد نخواهیم بود و بدون آزادی ما بنده‌ی خودهای پایین و جدا از خود والاتر خواهیم بود. اگر ما فقط در خودهای میانی عمل کنیم، از دنیای اطراف خود با خبر هستیم ولی بدن ما مصیبتی می‌شود که بارها و بارها به ما حمله می‌کند و با ما می‌جنگد. زندگی در بالای سر ما جریان دارد و خود والا هم ما را بتنهایی در بالای ابرها نگاه خواهد داشت. دراین موقعیت ما دیگر نه راه سفرمان را می‌بینیم و نه از بدن فیزیکی خود حسی داریم. این هم سه خود را از هم جدا می‌کند.

در پایان، استاد هونا معتقد است که تنها راه برای زندگی سرشار و حفظ سلامت و تندرست بودن یکی کردن سه خود است. برای انجام این هدف است که بیماری وجود دارد تا به ما تعارض‌ها را نشان دهد و ما را برای از بین بردن آنها یاری دهد.

همچنان‌که در این کتاب نشان خواهیم داد نقش بیماری کمک به‌ما در یافتن عقده‌ها، ترس‌ها و تقصیرات می‌باشد که روابط سه خود و ارتباط ما را با خود والاتر یعنی شعور کیهانی ضعیف کرده است.

آنچه باور داریم می‌تواند ما را بکشد و یا روشن‌بین کند

به ساده‌ترین کلام ما همان هستیم که باور داریم. باورهای ما نه تنها محیط اطراف ما، بلکه رابطه با خودمان را هم رنگ می‌زنند. ما چنان اسیر باورهای خود هستیم که آنها را حقیقت می‌پنداریم. وقتی باورهای نکوهیده‌ای داریم در زندگی دچار تعارضی شدید هستیم. از آنجاکه تعارض و درد را دوست نداریم احساسات خود را سرکوب و یا آنها را به خارج از خودمان فراافکنی می‌نماییم.

در این‌صورت فردی دیگر مشکل ما می‌شود، میکروب‌ها از بیرون حمله می‌کنند و یا می‌گوییم نمی‌دانم چگونه بیمار شدم. تعداد کمی فکر می‌کنند و می‌گویند: «من مسؤول کامل هستم. منطق و باور من نکوهیده است من خودم مشکل خودم هستم.» شاید در ابتدا به‌نظر خنده‌آور باشد ولی این طور نیست. پذیرش مسؤولیت به ما فرصت می‌دهد که مهمترین گام آموزشی بعدی را برداریم. گناه را به گردن دیگری، باکتری یا سرنوشت انداختن ما را از پیشروی باز می‌دارد. در

پـایان، زنـدگی تـجاربی است کـه کسب کـرده‌ایـم، و آنـچه از آنـها می‌آموزیم.

در حالی که جامعه‌ی ما وقت و تلاش زیادی را صرف سرزنش، تلافی و گناه می‌کند، وقت و انرژی بسیار کمی را مصروف آموزش و رشد و دگرگونی کرده است. همین ماجرا در مورد هر یک از ما هـم صادق است. ما باید از تجارب زندگی خویش پند گـیریم و بـا ایـن دانش رشد کنیم.

اکنون دانشـمندان مـتوجه مـی‌شوند کـه سـیستم ایـمنی بـه‌طور مستقیم تحت تأثیر افکار ما می‌باشد. افکار مثبت سیستم ایمنی را بر می‌انگیزند، در حالی که افکار منفی اثری شوم دارند. افکـار مـنفی، ترس، خشم، تجاوز، احساسات و عواطـف سـرکوب شـده هـمه‌ی انرژی بدن را می‌کاهند. توان سیستم ایمنی جهت مقابله با عـوامـل بیماری زا و محافظت از ما را کاهش می‌دهند. حوادث بیشتری پیش می‌آید و ما تحت تأثیر نیروهای محیط منفی‌گرا قرار مـی‌گیریم. ایـن برنامه‌های منفی مکـانیسم فشـار روانـی را بـر مـی‌انگـیزند زیـرا بـه تهدیدهای بالقوه برای سلامت و سعادت ما و برداشتمان از جـهان تبدیل می‌گردند. در نهایت ما از اینها چیزی نمی‌آموزیم و بـه فشـار روانی مزمن و بیماری‌های ناشی از بی‌نظمی مربوط به فشار روانـی مبتلا مـی‌گردیم. پـزشکان اغـلب بـیماری نـاشی از فشـار روانـی را نمی‌بینند زیرا تعریفی خوب و عملی از فشار روانی در دست ندارند.

فشار روانی

فشار روانـی مشکـل اسـاسی جـامعه، کـارگران صـنعتی و دیگـر

مشاغل است. پزشکی بیشتر از هر مشکل دیگر با فشار روانی سر و کار دارد. فشار روانی خود بخشی از زندگی است. هر موجود زنده به نوعی یا به شکلی فشار روانی خود را نشان می‌دهد. نقش آن محافظت از ما در برابر جهان اطراف ما، بخصوص چیزهایی است که سلامت و زندگی ما را تهدید می‌کنند. اغلب آن را جنگ وگریز می‌نامند. مکانیسم فشار روانی نه تنها به‌ما کمک می‌کند از موقعیت خطر واقعی یا خیالی آگاه شویم بلکه برایمان امکان واکنش را چه به‌صورت جنگ برای حفظ خود و یا گریز از خطر فراهم می‌سازد. این مکانیسم گذرگاه تصمیم‌گیری و اندیشیدن است و زمان واکنش را سریع کرده به ما فرصت می‌دهد بیش از حد تصور سریع عمل کنیم، تصمیم بگیریم، طرح بریزیم و در نهایت اجرا کنیم. سیستم از طریق فکر عمل می‌کند و از اتلاف وقت گرانبها و تکرار جلوگیری می‌نماید.

مکانیسم فشار روانی اساس بسیاری از بیماریها و ناخوشی‌هاست که معمولاً آنها را مربوط به فشار روانی نمی‌دانند. در حالی که خود فشار روانی بخشی طبیعی از زندگی است، وقتی مزمن و دائمی گردد فرایندی غیرطبیعی می‌شود. اگر باز نگردد یا پاک نشود حتی منجر به فرو ریختن سیستم‌های شیمیایی و عنصری بدن می‌گردد و توان دفاع و شفا بخشی را کم می‌کند. نتیجه‌ی نهایی یک ردیف نشانه و آثار است که ابتدا نماینده‌ی خود مکانیسم فشار روانی است و بعد به ناتوانی سیستم‌های دفاعی مبدل شده در آخر منجر به بیماری و ناخوشی و حتی بیماریهای مزمن و مرگ خواهد انجامید.

سلامت - فشار روانی - چرخه‌ی بیماری

سلامت ← فشار روانی ← ناخوشی فشار روانی ← ناخوشی و بیماری ← بیماری مزمن

نمودار: ۱ - ۳

همچنان‌که در فصول بعد خواهید دید فشار روانی اغلب به دلیل عقده‌ها، افکار سدکننده، ترس‌ها، گناه، خشم و تجاوز به‌وجود می‌آید. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که این فشارهای روانی و عواطف همراهشان سرکوب، یا نادیده گرفته شوند و یا براساس آنها عمل نشود. وقتی چنین شود علل واکنش فشار روانی برای خود انگاره تهدیدی به حساب می‌آیند. خود دلخواه چنانکه مورد نظر خود پایین‌تر است یا به نوعی که خود هشیار معتقد است که جهان باید چنین باشد تهدید می‌شود. خود پایین‌تر می‌خواهد وظیفه‌اش را خوب انجام دهد و از خود میانی می‌خواهد که تصمیماتی سالم، خوب و درست بگیرد. وقتی چنین نشد تعارض پیش می‌آید. این تعارض حاصل تفاوت جهان دلخواه خود هشیار با واقعیت جهان موجود است. این زمانی مهمتر می‌شود که متوجه می‌شویم جهان اطراف خودمان را خودمان به‌وجود آورده‌ایم. در حالی که خود پایین‌تر و میانی از آنچه برایشان پیش می‌آید خشنود نیستند دست کم باید مشتاق پذیرش آنچه برای حفظ سلامتی لازم است باشند. وقتی یکی نمی‌تواند زندگی‌اش را بپذیرد به نحوی تهدید می‌شود. وقتی سطح تهدید در تعارض میان آنچه هست و آنچه لازم است باشد افزایش یافت، فشار روانی زیاد می‌شود.

از طرف دیگر وقتی جهانی که دلخواه ماست با جهانی که واقعاً وجود دارد جور باشد اغلب احساس سرور و خوشبختی می‌نماییم. این احساسی مثبت است که در نهایت ما را شفا می‌بخشد. به همین دلیل است که اصرار می‌کنیم هدف نهایی شفابخشی، حل مشکل است؛ کمک به جور کردن آرزوهای خود میانی و خود پایین‌تر با به‌وجود آوردن دنیایی که آنها می‌خواهند یا تفسیر آرزوها براساس آنچه واقعاً هست. این در نمودار ۳ - ۳ نشان داده شده است.

برگردان چرخه‌ی بیماری به سلامت

زندگی ↔ فشار روانی ↔ فشار روانی ناخوش ↔ ناخوشی ↔ بیماری مزمن ↔ مرگ

نمودار: ۲ - ۳

در نمودار ۲ - ۳ اصول بسیار مهمی را نشان می‌دهیم. هر سطح فشار روانی از فشار روانی بد تا بیماری مزمن با حل کردن مشکل (معمولاً با برطرف کردن مشکل) به‌طور کامل برگشت‌پذیر است؛ هم تعارض اصلی و هم تعارضاتی که در ارتباط با آن به‌وجود آمده است. اگر تعارضات ریشه‌ای و جنسی با حمله‌ی بیماری مزمن برطرف نشوند راه حل کمرنگ می‌شود و حتی ممکن است ناپدید گردد. وقتی فرایند بیماری شروع می‌شود هر نوع بیماری، برای خودش دوره‌ای دارد و ممکن است دیگر برگشت‌پذیر نباشد و حتی منجر به مرگ شود. در مرحله‌ی بیماری مزمن، آناتومی، فیزیولوژی و حتی روان آن قدر تغییر یافته که حتی اگر تعارض ریشه‌ای و جنسی هم حل

شود فرایند همچنان پیش می‌رود و امکان بازگشت و بهبود وجـود نخواهد داشت.

برطرف کردن بیماری

بیماری ← ناخوشی ← نبود فشار روانی ← سلامت

نمودار ۳ - ۳

افکار سدکننده، عقده‌ها و تعارضات

در فصل قبل ما به تعدادی از نکات مهم هونا که با استانداردهای پزشکی متفاوت است اشاره کردیم. لازمه‌ی نقش پـزشک بـه‌عنوان درمانگر و مداواکننده توجه به نیازهای فرد قبل از بیماری یا آثاری که نمایانگر کشاندن فرد به بیماری است می‌باشد. اصل اساسی این بوده است که پزشکی امروز هرگز آن را در حیطه‌ی کاری خود ندیده است.

در نتیجه پزشک اغلب کناری می‌نشیند تا فرد بیمار شود و بعد او دست به کار مداوا شود. ممکن است بعضی پزشکان بگویند: «خوب مردم تا بیمار نشوند نزد ما نمی‌آیند.» یکی دیگر ممکن است بگوید: «کار من دخالت در شیوه‌ی زندگی بیمارم نیست.» و دیگری شـاید بگوید: «هر چه می‌گویید مزخرف است، باید خجالت بکشید. شما کلاه‌بردار هستید.» در نهایت نفس پرسشی که پیش می‌آید این است: «در مقام پزشکی مهربان و دلسوز باید برای بهبود بیمارانم چه کنم؟» آیا تنها مداوا کردن بیماران به معنای پـزشکی خـوب بـودن است؟ به‌نظر من پزشک خوب کسی است که نه تنها برای پیشگیری از بیمار شدن افراد تلاش می‌کند، بلکه برای برطرف کردن بیماری آنان هم هر

چه از دستش برمی‌آید انجام می‌دهد. هونا برای نگرش به جهان، بینش متفاوتی به‌وجود می‌آورد: اینکه بیماری هم می‌تواند پیشگیری شود و هم از میان برود.

ساختار دعاهای هونا را می‌توان سیستمی دانست که مشکلات را حل و هدف‌های زندگی را روشن می‌سازد تا ساختار سالم و تندرستی ایجاد کند که منجر به والاترین و نیکوترین رشد فرد گردد. یک تکنیک حل مشکل است که اگر خوب اجرا شود، به فرد در شناسایی مشکلاتش کمک می‌کند. راه چاره‌ها را می‌بیند و از راه فکر و برنامه‌ریزی درست زندگی خواهد کرد. در این‌صورت فشار روانی و اشتباه کم شده خودصیانتی افزایش می‌یابد و در نتیجه فرد موفق خواهد شد، از این رو تعارضها و بیماریها کاهش می‌یابند. فرد طعم این شکل زندگی سالم را می‌چشد و آن را با زندگی پر از فشار روانی و بیماریی که هم اکنون وجود دارد می‌سنجد و بعد تصمیم می‌گیرد که کدام راه بهتر است. آیا بهتر است فشار روانی را که موجب بیماری است کم کند یا بگذارد تنها با مداوای آنها و رفع نکردن واقعی، همچنان ادامه یابند؟ قبلاً درباره‌ی نقش فشار روانی در ایجاد بیماریهای وابسته به فشار روانی بحث کردیم. هونا به ما فرصت تشخیص و دخالت ذهن، بدن و روح را در ایجاد بیماریهای ناشی از فشار روانی و نیز درمان آنها را می‌دهد. از راه هونا می‌توانیم متوجه شویم که ایجاد سیستم‌های باوری (تصمیمات، فرمانها و دستورها) به وسیله‌ی خودمیانی می‌تواند منجر به تعارض و مصیبت گردد. در بقیه‌ی این فصل نگاهی به عقده‌ها، افکار سدکننده و انحرافات می‌اندازیم که منجر به فشار روانی و بناچار ایجاد بیماریهای ناشی از

فشار روانی می‌گردند.

حقیقتی که اغلب کتمان و یا سرکوب می‌شود این است که ما در جامعه‌ای بیمار زندگی می‌کنیم. هر چه می‌گذرد جامعه بیمارتر می‌شود. دلیلش این است که ما مسؤولیت اعمال خودمان و دیگران را به عهده نمی‌گیریم. همیشه گناه را به گردن دیگری می‌اندازیم. وقتی دچار اشتباه می‌شویم میل نداریم اعتراف کنیم و از این اشتباه پند بگیریم. ما به جای آنکه از اشتباه برای رشد و آموزش خود بهره بگیریم، آن را گناه می‌پنداریم. به جای آنکه از آنچه زندگی واقعاً به‌ما داده بهره بگیریم به تصور خود از دنیای دلخواه چسبیده‌ایم.

میزان ناخشنودی دور و بر ما سیر نجومی می‌یابد. قانون در خدمت تعداد کمی از افراد جامعه است و به جای انسان جانی تربیت می‌کند. سرگرمی عمومی پول جمع کردن است، نه افزایش خود ارزشی. ما چیزها را با ارزش‌تر از مردم می‌دانیم. همه به دنبال کسب ثروت هستند.

ما در آمریکا هدف‌های ملی نداریم. در هیچ جای جهان برای رشد و دگرگونی حرمتی قائل نیستند. ارتباطی میان نژاد انسان و سیاره‌ی زمین وجود ندارد. تعداد کمی از رهبران جهان به فکر حل مشکلات هستند. وقتی زندگی افراد به این شکل است، انسان در معرض نبود هماهنگی و توازن و قطع رابطه و مصیبت قرار می‌گیرد. در این شرایط سیستم ایمنی زیاد کار نخواهد کرد. برای جامعه‌ی ما جنگ و طاعون زیاد خواهد شد و برای فرد به‌معنای بیماری و آشفتگی است. در نهایت تنها راه نجات جهان این است که هر یک از ما متوجه این روند باشیم و به درون خویش بنگریم و بنیادهای بی‌نظمی را در درون

خویش از بین ببریم. وقتی خود را بهتر و سالمتر کنیم نیروی بهبود و حل مشکلات جامعه را هم افزایش خواهیم داد. قبلاً گفته شده است که: «بقیه‌ی زندگی شما مربوط به کاری است که الان می‌کنید.» هیچ‌کس نمی‌تواند مشکلات جهان را تا زمانی که مشکلات خودش حل نشده است حل نماید. آنچه ما را از حل مشکلاتمان باز می‌دارد خودمان هستیم.

هونا افکاری را که در درون ما هستند و توان ما را سد می‌کنند تا نتوانیم سالم و طبیعی زندگی کنیم شرح می‌دهد. اغلب به آنها عقده می‌گویند. اینها باورهای منفی هستند که خود را بین خواسته و دستورهای خودمیانی و عمل خود پایین‌تر جا داده‌اند. به جهت آسانی بیان آنها را سیستم‌های باوری یا خیلی رسمی‌تر سیستم‌های باوری نکوهیده می‌نامیم. این سیستم‌های باوری ما را خرابکار می‌کنند. توانهای بالقوه و نیروهای ما را محدود می‌نمایند. این باورها، ترس‌ها، تعارضات، خاطرات، تجارب تلخ و منفی و آسیب‌های کهنه هستند که از راه مکانیسم فشار روانی عمل می‌کنند. روزگاری وجود آنها برای محافظت از ما منطقی بوده است. آنها اغلب با رشد سیستم عصبی رشد می‌کنند. ابتدا و به‌عنوان نهاده‌هایی از سیستم عصبی در مورد خطرات واقعی یا خیالی تهدیدها یا تهدیدهای بالقوه به‌وجود می‌آیند. به جای آنکه تنها به آنها به چشم خبر نگاه کنیم به دلایلی چند آنها را تقویت می‌کنیم تا بر تمام واکنش‌های آینده زندگی ما اثر بگذارند. اغلب به شکل صافی عمل می‌کنند و تا زمانی که پاک شوند یا باورهای مثبت جایگزین آنها شود، باید آنچه را در زندگی کسب می‌کنیم از این صافی بگذرانیم. آنها موجب می‌شوند ما جهان را غیر

واقعی ببینیم؛ یعنی چیزی بجز آنچه واقعاً هست. از آنجا که منفی هستند (نوع مثبت آنها هم وجود دارد که بعدها درباره‌اش صحبت خواهیم کرد) آنها جریان‌های مثبت را هم مسدود و ما را مجبور می‌کنند آنچه را آنها می‌خواهند ببینیم.

برای مثال: تعصب یک فکر سد کننده است که ما را وادار می‌کند در مورد یک گروه مذهبی فقط یک باور خاص داشته باشیم. این در مورد نژاد، رنگ پوست یا اصول اخلاقی هم درست است. به جای آنکه فرد را فقط به چشم انسان بنگریم صافی تعصب ما را وادار می‌کند که بگوییم همه‌ی افراد یک گروه خاص بد هستند، کودن، احمق یا بی‌اعتبارند. فرد روشن‌بین می‌داند که این نگرش حقیقت ندارد اما فرد متعصب چیز دیگری نمی‌تواند ببیند. در حالی که فردِ قربانی تعصب ناراحت است، فردِ متعصب هم رنج می‌برد زیرا زندگی‌اش را با دروغ می‌گذراند که نه تنها نگرش جهانی او را منحرف می‌کند بلکه خویشتن‌نگری او را هم تحریف می‌نماید. وقتی سیستم باوری نکوهیده تعصب باشد به این فرد به چشم دلسوزی نمی‌نگریم بلکه او را «فرد بد»ی هم می‌دانیم. بهر حال با علم به اینکه سیستم باورهای نکوهیده‌ی این گونه افراد به علت کمبود عزت نفس، احساس شکست، ترس از انسانها و یا حتی نیاز به بیماری است در این صورت می‌توانیم به آنها به چشم بلاهای زندگی بنگریم.

در نهایت همه‌ی این عقده‌ها، ترس‌ها و فشارها تنها سیستم باور نکوهیده‌ای است که در دورانی از زندگی آن را پذیرفته‌ایم و مثل هر سیستم باوری دیگری می‌توانند زمانی دور انداخته شوند. ما در زندگی روزانه هر روز شاهد این اتفاقات هستیم. کسی از یک غذا

نفرت دارد، بعد آن را می‌خورد و می‌بیند دوستش می‌دارد. زنی از یک مد خاص بشدت بیزار شده، بعد از آن استفاده می‌کند و آن را می‌پسندد. وقتی ما از چیزی متنفریم یا می‌ترسیم و یا آن را تهدیدآمیز می‌دانیم دچار سیستم باور نکوهیده هستیم. اینها به این علت با ما مانده‌اند که زمانی گمان برده‌ایم برایمان تهدید هستند. آنها مکانیسم فشار روانی را برانگیخته‌اند و خود را در مقام دشمن واقعی یا بالقوه بزرگ جلوه داده‌اند. در این جریان ما در مورد آنها تصمیم گرفتیم یا اظهار نظر کردیم و پیوسته به این تصمیم یا عقیده نیرو دادیم. آنها از این جهت نیرومند شدند که ما مرتب نیرومندشان کردیم. ما باز هم آنها را تقویت و تقویت می‌کنیم. برای این کار دنبال شاهدی می‌گردیم که ثابت کند این سیستم باوری درست است (به نیرو دادن ادامه می‌دهیم) یک نمونه‌ی مناسب در این مورد سرگذشت مارگرت(۱) است.

او وقتی بچه بود بارها مورد شکنجه‌ی پدر و عمویش قرار گرفت. همیشه به او می‌گفتند اگر در این مورد به کسی چیزی بگوید قضیه را حاشا می‌کنند و او تنها خواهد ماند. مارگرت می‌ترسید که اگر در این باره به کسی چیزی بگوید پدر و عمویش بیشتر او را آزار دهند پس این را همچون راز نگاه داشت. وقتی بزرگ شد احساس کرد به پسران اعتماد ندارد. در دوران دبیرستان با هیچ پسری قرار ملاقات نمی‌گذاشت. می‌خواست در امور مربوط به مدرسه شرکت کند ولی تصور اینکه با پسری تنها بماند او را بشدت می‌ترساند. سال دوم

1- Margret

دانشکده پسری بنام جف[۱] را دید.

او پسر خیلی خوبی بود. او را وادار به گردش رفتن و بیرون رفتن نمی‌کرد. بعد از شش ماه به مارگرت خبر داد اگر چیزی را که مانع گردش رفتن آنان با هم می‌شود از سر راه برندارد او را ترک خواهد کرد. ابتدا این موضوع مارگرت را خشمگین کرد زیرا تصور می‌کرد این نوعی زورگویی است و او از زورگویی می‌ترسید. جف را واقعاً دوست می‌داشت، او به‌نظر پسر درستکاری می‌آمد و هیچ تمایلی به زورگویی نداشت. بالاخره فهمید که مایل است به دوستی با او ادامه دهد و اگر جف او را ترک کند دلتنگ می‌شود. در این موقع اتفاق دیگری افتاد. یکی از دختران خوابگاه به همه گفت که او در کودکی مورد آزار واقع شده و همین دختر بعدها به مارگرت گفت که او در جمعی که دچار بحران تجاوز شده بودند شرکت کرده و از شدت خشم او کاسته شده است. برای مارگرت تعریف کرد که چگونه مدتها بی جهت رنج برده است. مارگرت بعد از شنیدن این ماجرا بدون هیچ کمک خارجی ناگهان به درک جدیدی رسید و آن اینکه پدر و عمویش بیمار بوده‌اند و او در به‌وجود آمدن این وضعیت هیچ نقشی نداشته است. بعدها به من گفت: «چرا من باید از بیماری آنان دچار ناراحتی شوم؟ از آن پس تصمیم گرفتم که زندگی سالم و معمولی داشته باشم. حالا هم می‌توانم مسؤول روابط خودم باشم.» او به جف تلفن کرد و با هم گردش رفتند. وقتی مارگرت را دیدم و او داستانش را برایم گفت جف و او ازدواج کرده بودند و شش سال از ازدواجشان

می‌گذشت، صاحب دو بچه بودند و یکی هم در راه داشتند.

وقتی از او پرسیدم چگونه تصمیمی چنین مهم و حیاتی گرفته است جواب داد: «فقط متوجه شدم دیگر قادر نیستم بابت کاری که در موردش تقصیری نداشتم این همه احساس گناه کنم. من بچه بودم و آن دو بودند که از من سوء استفاده می‌کردند. سالها احساس گناه می‌کردم که بایستی کاری می‌کردم تا موضوع فاش می‌شد و تا اندازه‌ای دچار احساس تقصیر و خجالت بودم. همیشه می‌ترسیدم و گمان نمی‌کردم بتوانم به مرد دیگری اعتماد کنم. وقتی دبرا[1] داستان زندگی‌اش را برایم گفت ناگهان متوجه شدم که عمو و پدرم بیمار بودند نه من. دبرا هم مثل من رفتار کرده بود و فهمیدم در مقام بچه راه چاره‌ی دیگری نداشته‌ام. حالا در مقام بزرگسال می‌توانم هر چه راکه می‌خواهم احساس و باور کنم. شخص خوبی بودم و شایستگی آنچه را زنان دیگر داشتند داشتم؛ رابطه‌ای صمیمی و مهربانانه. تصور اینکه بگذارم اتفاقی که پانزده سال پیش افتاده امکان داشتن رابطه‌ای سالم را از من بگیرد مرا وادار کرد دوباره فکر کنم و تصمیم بگیرم و روش اندیشیدن خود را تغییر دهم.»

گمان نمی‌کنم تا کنون چنین جمله‌ی جذاب و مؤثری را شنیده باشم: «تصمیمات خودم را باز اندیشی کردم و روش اندیشیدن خودم را به‌طور کلی تغییر دادم.» متأسفانه با اینکه همه می‌توانند این کار را بکنند بسیاری به همان تصمیمات کهنه، بی فایده، تخریبی و فرسایشی می‌چسبند. مارگرت خوشبخت بود (و آماده) که توانست

1- Debra

بفهمد تصمیمات کودکی و باورهایش هنوز حتی بعد از آنکه آن حوادث به خاطره تبدیل شده‌اند اختیار زندگی او را در دست دارند. از جهتی دیگر این دروغ‌ها و تخریب‌ها فقط خاطراتی کهنه هستند. خاطراتی دردآور، آزار دهنده، بی‌معنی و توان‌فرسا. آنها اغلب مرده و برای همیشه رفته‌اند. تنها تصمیمات ناشی از آنها و یاد آنها هنوز مثل استخوانهای پوسیده در زمان حال موجود است. با این همه بر ما تأثیر می‌گذارند. رفتار ما راکنترل کرده بر تصمیمات کنونی ما اثر می‌گذارند. زندگی ما را تحت سلطه درآورده ما را تحت فشار قرار می‌دهند.

پزشکان هونا می‌دانند که این سدها، احساسات نکوهیده و ایستا، «نظریه‌های ایستای نوع اندیشیدن ما درباره‌ی مطالب» وجود دارند و می‌دانند که اینها می‌توانند توان ما را برای تبدیل شدن به کسی که می‌خواهیم باشیم و آنچه میل داریم باشیم کاهش دهند. پزشک هونا می‌داند که آنها سرور زندگی ما را می‌گیرند و موجب بیماری و نبود توان عاطفی، نگرانی، ترس، افسردگی، وحشت و مرگ زودرس می‌شوند. او همچنین می‌داند که می‌توان این تعارضات را از میان برد. او می‌داند که می‌توان اینها را با سیستم‌های باوری سالم‌تر، مفیدتر و واقعی‌تری جایگزین ساخت. جایگزینی این عقده‌ها و این سیستم‌های باوری نکوهیده همیشه بخشی از برنامه‌ی درمانی پزشک هونا می‌باشد. او همین‌طور می‌داند که توان و اشتیاق برطرف کردن این باورهای نکوهیده باید در خود فرد بجوشد. اسناد هونا مثل پزشکان غربی از بین بردن این عقده‌ها را ناممکن نمی‌داند. او به آنها تنها به چشم نظریاتی که تغییرپذیر هستند می‌نگرد. او آنها را بزرگ جلوه نمی‌دهد؛ تنها آنها را درس‌هایی برای آموزش می‌داند نه

سدهایی استوار که در درون فرد ساخته شده‌اند. او می‌داند تنها کاری که فرد نباید برای پاک کردن آنها بکند این است که با آنها بجنگد. باید بداند وجود دارند، آنها را دوست بدارد و بعد جای آنها را با باوری سالمتر عوض کند. استاد هونا واقع بین است و می‌تواند کسی را که حاضر نیست افکار سدکننده‌اش را رها کند درمان نماید. به بیمارش می‌گوید با آنها بسازد ولی بداند که وجود دارند تا آماده‌ی برطرف کردن آنها شود، بعد چندین تمرین به عنوان دعا به بیمار می‌دهد. هدف او از این کار دوباره برنامه‌ریزی کردن افکار سدکننده، ترس و آینده‌ی بیمارش است. دعا به دست خود فرد و با کمک استاد هونا طراحی می‌شود تا چند سیستم باوری جدیدتر و سالم‌تر و هدفها و تصمیمات تازه‌ای را شکل بخشد. استاد هونا سپس به‌کارگیری دعا را به شاگردش می‌آموزد تا او بتواند آینده‌اش را بسازد.

چگونه عقده‌ها به‌وجود می‌آیند

همان‌طور که گفتیم عقده‌ها ناشی از تجارب زندگی هستند (حتی تجارب گذشته). آنها نتایج آنی تجارب هستند. وقتی خاطرات خوش و خوب را به یاد می‌آوریم بر فرد تأثیر منفی ندارند. وقتی تجربه پیش می‌آید معمولاً مکانیسم فشار روانی را به گردش در می‌آورد و بعد به عنوان تهدید مثبت می‌شود. شدت تهدید عملی کمتر از شدت درک تهدید است. آنگاه یک حادثه‌ی بی‌معنی می‌تواند حادثه‌ای با معنی و تهدیدکننده تلقی شود و در نهایت جراحتی ابدی برجای بگذارد. در این حالت اینها جراحات روانی هستند. عقده‌ها فشار روانی را برمی‌انگیزند و با حافظه برخورد می‌کنند. برای مثال فردی ظرف

داغی را برمی‌دارد و می‌سوزد. او همه‌ی عمر این ماجرا را به خاطر دارد ولی لزومی ندارد که واکنش منفی نشان دهد. او همه‌ی ظرفها را آزمایش می‌کند تا داغ نباشند. اگر حادثه به‌مثابه‌ی تهدید درک شده باشد ممکن است آن را با هیجانی منفی از این قبیل تقویت کند و هر وقت برانگیخته شود، آن قدر واقعی به‌نظر برسد که انگار همان لحظه دارد اتفاق می‌افتد. شدت انرژی یا نیروی داده شده به آن، بستگی به جدی بودن و شدت حادثه دارد. برای مثال ممکن است زنی که مورد تجاوز واقع شده آن قدر دچار وحشت شده باشد که فکرش بسته شود. واکنش طبیعی عاطفی این است که بداند حادثه جنایی و شدید بوده اما قادر باشد این چشم‌انداز را که آن حادثه‌ای بیش نبوده حفظ کند. بسته شدن فکر به هر حال موجب سرکوب احساسات می‌شود یعنی ناتوانی در کنار آمدن با حوادث. راه تجزیه و تحلیل موقعیت به‌طور اساسی در زن بسته شده است. او راهی برای کنار آمدن یا آزاد کردن آنها ندارد و نمی‌تواند آن را به واقعیت آورد. پس در آینده هر نوع تهدیدی که خاطره‌ی تجاوز را در او زنده کند (و شاید این موقعیت‌ها بسیار بی‌ربط باشند) واکنش عاطفی او را برمی‌انگیزد و او درست مثل حادثه‌ی اصلی واکنش نشان خواهد داد. وقتی ما در یک موقعیت طبیعی احساس فشار روانی می‌کنیم، معمولاً از راه عوامل واقعی احساسمان را برنامه‌ریزی می‌کنیم. در موقعیت بالا این اتفاق نمی‌افتد. هر وضعیتی که آن را برانگیزد دوباره انرژیی به‌وجود می‌آورد بدون اینکه این انرژی تخلیه شود.

در اینجا مثال ساده‌ای می‌آوریم از افکار سدکننده و مشکلاتی که می‌توانند به‌وجود آورند. وقتی با بیماری که انقباض ماهیچه و درد

قاعدگی داشت کار می‌کردیم می‌توانستیم متوجه عقده‌های زیادی که در مورد قاعدگی دارد بشویم. او احساس می‌کرد که قاعدگی حالتی خارج از کنترل او می‌باشد. از من پرسید: «چه حالی داشتید اگر می‌دیدید هر ماه بی‌اختیار از شما خون می‌آید؟» دوم اینکه تعارض در مورد این حقیقت بود که او قبلاً تصمیم گرفته بود دیگر بچه‌دار نشود: «مسخره است! با اینکه تصمیم گرفته‌ام دیگر بچه‌دار نشوم هر ماه قاعده می‌شوم.» سوم: «هیچ‌وقت نمی‌توانم حدس بزنم کی قاعده می‌شوم بنابراین همیشه این موضوع موجب آزار و ناراحتی من می‌شود.»

این ترکیب ناتوانی کنترل بدن و متقاعد شدن در مورد بیهودگی قاعدگی‌اش این پدیده را به حادثه‌ای دردآور مبدل کرده بود. از آنجا که خودش میل داشت در این مورد برایش کاری انجام دهیم به او سه گام را پیشنهاد کردیم:

اولین گام : شناخت خود پایین‌تر. از او خواستیم تمام تعارضات، تصورات و باورهای نکوهیده‌ای را که در مورد قاعدگی دارد یادداشت کند، از او خواستیم فهرستی از نظریاتش را در مورد قاعدگی، دوره‌ی آن، زنانگی، رحم، تولید مثل و اعضای تولید مثل بنویسید. وقتی این فهرست آماده شد نگاهی به واکنش‌ها انداختیم، بر آنچه منفی و نکوهیده بود خط کشیدیم و به جایش نکات مثبت و حقیقی گذاشتیم. وقتی فهرست مثبت‌ها را کامل کرد فهرست باورهای منفی را با انجام مراسم کوتاهی سوزاندیم تا خود پایین‌تر بداند که دیگر او مایل نیست از طریق این باورهای تعارضی رفتار کند.
دومین گام: با استفاده از فهرست مثبت، او مراسمی مبارک را تهیه دید

که خود پایین‌تر را برای حفظ توان تولید مثل، هر چند که دیگر بچه نمی‌خواست سپاس و ستایش می‌کرد. هر نکته‌ی مثبت را با دعا یا ابراز یک جمله ستایش می‌کرد. بعد او از خود پایین‌تر برای خاطر پاک کردن رحم ستایش نمود زیرا هر ماه او تمیز و سالم و جوان می‌شد. بعد بابت زنانگی و بودن اعضای زنانگی سپاسگزاری کرد. او از فوائد آنها و وجود آنها برای حامله شدن سپاسگزاری نمود؛ چه برای آن زمانی که بچه می‌خواست و چه برای توانایی اینکه در آینده بچه داشته باشد. بعد دعایی برای هورمونهای زنانه و نقش آنها در زندگی، جلوگیری از بیماری قلبی، پیری زودرس و نقشی که در جنسیت او داشتند تهیه کرد. برای اینکه بتواند با ندانستن زمان قاعدگی کنار بیاید تقاضا کرد فقط کمی درد داشته باشد تا بتواند زمان شروع قاعدگی را بداند. تصوری که در این باره داشت مثل زنگی بود که دوستان شما هنگام ورود به خانه‌تان جهت اطلاع از آمدنشان می‌زنند.

سومین گام : مهم است که مراسم و آداب هر ماهه برای قاعده شدن صورت گیرد و مدتها هم ادامه یابد. آداب برای خوشامدگویی و سرور و لذتی است که هنگام آمدن دوستی ابراز می‌شود. مراسم به نحوی به خود پایین‌تر می‌فهماند که شما از این ستایش می‌کنید که قاعدگی به‌وجود می‌آید؛ بخصوص که نه درد زیادی دارد و نه خونریزی زیاد است و خیلی طبیعی و عمل زیستی سالمی است. در خانواده‌ی آن زن تقریباً همه‌ی زنان در چهل سالگی عمل درآوردن رحم را از سر گذرانده بودند.

او نمی‌خواست رحمش را درآورد. معتقد بود دردهای قاعدگی ارتباطی با سرنوشت خانواده دارد، با این وصف نمی‌توانست ارتباط

خاصی میان آن دو بیابد. دعای هونا و مراسم برای این به‌وجود آمده بود که هم دردهای قاعدگی را کم کند و هم از عمل درآوردن رحم پیشگیری شود. نتیجه این بود که دیگر رحم او دشمنش نبود بلکه دوست و شریکی در زنانگی او بود.

در اینجا سرگذشت ژون[1] نقل می‌شود:

ژون چهل و دو سال داشت، دچار PMS (سندروم پیش از قاعدگی) و نمی‌توانست بر بدن خود تسلط داشته باشد. قادر به کار کردن نبود، مأیوس و نومید بود مشکلات ارتباطی داشت و درکودکی مورد شکنجه‌ی پدرش قرارگرفته بود. به‌طورکلی رژیم غذایی خوبی داشت اما در رژیم غذایی اوکلسیم خیلی بیشتر از منیزیم بود. در اثر ضعف مقدار زیادی شیرینی بخصوص شکلات می‌خورد و برای کاستن از درد تن الکل مصرف می‌کرد. به علت اینکه نمی‌توانست کار کند احساس شکست می‌کرد: «دو سال پیش شغل بسیار خوبی داشتم، شغلم را دوست می‌داشتم و بسیار احساس رضایت می‌کردم. در مورد خودم هم احساس خوبی داشتم. بعد PMS مسأله‌ساز شد. گاهی آن قدر افسرده می‌شدم که میل به خودکشی در من ایجاد می‌شد. چندی پیش، یک هفته مانده به قاعدگی احساس شدید میل به خودکشی به من دست داده بود. بالاخره کار به آنجا رسید که برای برطرف کردن درد به الکل پناه بردم. در این موقعیت، به علت رژیم غذایی بد قاعدگی‌ام جلو افتاد. شبها دچار کابوس می‌شدم.» ژون به

1. June

علت عدم توانایی کاری عزت نفس خود را هم از دست داده بود. در حالی که می‌شد با درمانی ساده بیماری او را کنترل کرد، این برای ژون کافی نبود. برای برگشت سلامت او لازم بود الکل را ترک کرده، احساسات مربوط به قاعدگی و احساسات ناامنی را درمان کند. ابتدا به او رژیمی داده شد. برای مدت کوتاهی به او قرص پروزاک دادیم چون نمی‌خواستیم عادت دیگری در او به‌وجود آوریم. طبق مراسم دعای هونا، توجه کردیم که ابتدا باید فهرستی از تصورات مثبت و منفی و باورهایی راکه در مورد خودش داشت بنویسد. بعد ما تجارب و تصورات منفی حاصل از این تجارب را انتخاب کردیم. سپس تمام کیفیات مثبت او را خواستیم و به این ترتیب خود پایین‌تر این مثبت‌ها را باور می‌کرد. بعد مراسم قدرتمند کوچکی انجام شد که او تصورات منفی خودش را بلند می‌خواند و آنها را پاره می‌کرد و می‌سوزاند. بعد مراسم دعای مثبت انجام دادیم تا جانشین تمام باورهای کهنه گردد و به او دیدی مثبت و سازنده بدهد. او هر روز باید این مراسم را انجام دهد تا حالش بهبود یابد.

استاد هونا می‌داند که این احساس‌های گناه کهنه بسادگی از بین نمی‌روند. در یک دوره‌ی کار در مورد افرادی که از فشار روانی رنج می‌بردند متوجه شدیم این احساسات چنان عمل می‌کنند که انگار خود زندگی جداگانه‌ای دارند. تلاش روانشناسان و درمانگران برای برطرف کردن آنها آن قدر دردآور و ناراحت کننده بود که فرد درمان را رها می‌کرد. بعضی درمانگران معتقدند که شما نمی‌توانید افراد را تغییر دهید. در اینجا منطق اشتباه این است که بیمار می‌خواهد تغییر کند ولی نمی‌داند چگونه و متأسفانه درمانگر هم نمی‌داند. این نشان

می‌دهد که نیروی نهانی دست اندرکار فشارهایی که صورت می‌گیرد آن قدر درد آور و ناراحت کننده است که بیمار خودش می‌خواهد تغییر کند ولی نمی‌داند چگونه و متأسفانه اغلب درمانگر هم نمی‌داند. این نشان می‌دهد که نیرویی پنهانی در کار است. ممکن است قربانی این عقیده‌ی کهنه شویم که مردم تغییر نمی‌کنند ولی ما تجربه‌ای متفاوت داریم و این ما را به راه جدیدی هدایت می‌کند. این باورهای نکوهیده همچنان چسبیده به خود پایین‌تر باقی می‌مانند. یعنی تصمیم نکوهیده (اما اغلب ضروری) که کودک سه ساله‌ای می‌گیرد حتی تا بیست سالگی هم از بین نمی‌رود و به مثابه‌ی خاطره در فرد می‌ماند. با این کار همان‌طور که پزشکان هونا می‌گویند تبدیل به عقده‌ی باوری یا فکری، یک فکر سد کننده یا ترس می‌گردد.

ما به این فرایند کودک درون می‌گوییم که نشانه‌ی بخشی از وجود ماست که نمرده و هنوز در زیر لایه‌های بسیار زیادی که بر اثر بالا رفتن سن و بزرگ شدن پوشیده شده وجود دارد. در عمل کودک درون فقط یک ردیف باور معمولاً نکوهیده می‌باشد که به‌عنوان بخشی از هویت بر ماندن اصرار می‌ورزد. به‌طور معمول او از وجود تن بی‌خبر است و گهگاه خودش تعجب می‌کند چرا این حرکت را کرده، ولی مثل اغلب ما تصور می‌کند اشکالی در وجودش هست. یعنی رفتار منفی‌اش را به چشم خود کنونی می‌بیند در حالی که ما اعتراف می‌کنیم تمام خاطرات کودکی‌مان را به یاد می‌آوریم. وقتی نوبت به خاطرات منفی می‌رسد خیلی کم مشتاق نگرش به گذشته به‌عنوان علل رفتاری هستیم و بیشتر مایلیم خود فعلی را بابت کارهای خطا سرزنش کنیم. به‌طور کلی انسانی را که در گذشته بوده‌ایم فراموش

می‌کنیم؛ همین طور گذشته‌ای که باورهای نکوهیده در آن به‌وجود آمده است. اگر این درست است و ما هم به آن معتقدیم پس آن، به‌عنوان شخصیتی جدا و شکسته یا شاید شخصیت‌هایی جدا عمل می‌نماید. به همین دلیل اغلب مردم می‌گویند: «من نبودم که این کار را کردم.» و یا اینکه «واقعاً این طرز فکر من نیست!» این فرد درست می‌گوید. او نیست بلکه هشیاری کنونی خود میانی است. صدایی است که در خود پایین‌تر، در جایی در گذشته انبار شده (کودک درون). کودک درون تنها مجموعه‌ای از خاطرات است که معمولاً منفی و در طی زمان به علت تأثیر مکانیسم فشار روانی بر آنها تثبیت شده است. کودک تهدید شده یا تصور می‌کند تهدید شده و ذهن این خاطرات را به عنوان بخشی از فرآیند مکانیسم روانی می‌گیرد و فرد را تهدید می‌کند. به‌نظر چنین می‌آمده که این خاطرات برای محافظت ما در آینده و تشخیص خطر نگاهداری شده‌اند ولی به علت عواطف منفی چسبیده به آنها و ناتوانی خود پایین‌تر از تشخیص گذشته و حال، هنگام برانگیخته شدن درست مانند اتفاقی که در زمان حال می‌افتد عمل می‌نماید. این فرایند هر چند برای محافظت فرد طراحی شده، منجر به درد و تهدید می‌گردد.

تشخیص سیستم‌های باوری نکوهیده‌ی کودک منفیِ درون برای توفیق در حل مشکلات و به‌وجود آوردن آینده بسیار ضروری است. حرفه‌ی پزشکی به‌طور جدی معتقد است که مردم عوض نمی‌شوند. هونا به‌طور جدی عقیده دارد که شما می‌توانید تغییر کنید. در حقیقت شما نمی‌توانید افرادی را که مایل به تغییر نیستند، عوض کنید ولی وقتی فرد باور داشته باشد که این تغییر تسهیلاتی را فراهم

می‌کند، تغییر صورت می‌گیرد. اغلب پزشکان به دلیل نداشتن ابزارهای درست نمی‌توانند به مردم کمک کنند تا تغییر نمایند و معتقد به توانایی انجام این کار هم نیستند. همه می‌توانند با استفاده از ابزارهایی که ما پیشنهاد می‌کنیم روش تغییر دادن خویش را بیاموزند.

مثبت‌ها و منفی‌ها

هنگام به دنیا آمدن توانا هستیم. با اینکه جهت ژنتیکی، نوع بدن و ساختار، بعضی بیماریها و ضعف‌ها و قوت‌ها تعیین شده است، بزرگترین بخش ما یعنی ذهن ما و تواناییهای آن باز و آماده‌ی شکل‌گیری است. توان ما برای شکل‌گیری ورای کارهای ژنتیکی در دو سطح صورت می‌گیرد: آنچه از دنیای خارج از خود می‌گیریم و آنچه از درون می‌گیریم. پیوسته در حال دریافت اطلاعات هستیم، پس همیشه از هر دو جهت در حال شکل‌گیری هستیم.

در حقیقت هر کدام با دیگری در تماس است؛ همان‌طور که دریافتی‌ها از بیرون را برنامه‌ریزی می‌کنیم، در مورد این اطلاعات با باورها و تجارب گذشته هم تصمیم‌گیری می‌کنیم. گاهی از خودمان حس کافی یا تجربه برای تشخیص آنچه از درون و از بیرون دریافت می‌کنیم نداریم. نتیجه این است که به هنگام رشد بیرونی و درونی ناشی از تجارب، به علت ناتوانی تشخیص حقایق از خیالات محدود می‌گردیم.

برای مثال وقتی تجربه منفی باشد و آن را در مورد خودمان معنی‌دارتر از آنچه هست می‌بینیم با نیروی منفی پر می‌شویم. برای مثال کودکی که پدر و مادرش در بچگی به او احمق می‌گویند از آنجا

که به آنان وابسته است و آنان را برای حفظ و بقای خود لازم می‌بیند و انتظار دارد هر چه آنان می‌گویند درست باشد، وقتی می‌شنود به او احمق می گویند از آنجا که ابتدا دلیلی برای شک کردن ندارد آن را به خودانگاره‌ی خویش گسترش می‌دهد و این حماقت بخشی از او می‌شود. بعد از مدتی اغلب مردم نمی‌توانند بین اطلاعاتی که خود کشف کرده‌اند با آنچه از منابع نیروی پدر و مادر آمده تفاوتی قائل شوند. همین که این باورها یک بار پذیرفته شوند اساس سیستم‌های باوری آینده را تشکیل خواهند داد. آنها به‌عنوان حقیقت و به شکلی که منشاء آن دانش خودش بوده پذیرفته می‌شوند. وقتی که سالها گذشت فرد این باورها را ارزیابی می‌کند یعنی با تجارب زندگی خودش محک می‌زند. هر چند این صداهای اولیه به‌نظر معقول می‌آیند، به‌طور کامل مولد نیستند زیرا به هر دو روش عمل می‌کنند. اگر فرد واقعاً این باورها را بپذیرد، باورهایی که اغلب بارها و بارها تقویت شده‌اند، برای او به شکل صافی در می‌آیند و جهان اطراف خود را با آنها می‌بیند. وقتی چیزی رخ دهد که باز هم این باورها را تقویت کند آن را می‌پذیرد. پس یک نمره‌ی بد امتحانی، یک نگاه ناراضی معلم، نگاه ناخشنود پدر و مادر یا یک رد صلاحیت از طرف دولت یا همکلاس، یا همه‌ی اینها به‌مثابه‌ی شاهدی برای تأیید حماقت او می‌شوند.

هر چند خلاف این هم حقیقت دارد. اگر فردی فهمیده به او بگوید او را احمق خطاب کردن معنایش حماقت او نیست، او این جمله را نشنیده می‌گیرد و براساس دانش درونی خود عمل خواهد کرد. در حقیقت او می تواند از گفته‌های منفی دیگران هم به‌عنوان

نیروی به جلو راندن استفاده کند. ممکن است آنها را اشتباه بداند و در جستجوی شاهدی برآید که به او بگوید احمق نیست یا حتی فرد باهوشی است. در چنین وضعیتی فرد گفته‌ی پدر و مادر را حقیقت نمی‌داند. تنها آن را نظر ایشان به حساب می‌آورد. در این موقعیت به دانش درون خویش دست می‌یابد و براساس اعتماد درونی خویش عمل می‌کند. ممکن است بپرسیم: «چگونه است که دو نفر در شرایط مساوی دو جهت متفاوت را انتخاب می‌کنند؟» در حقیقت هیچ‌کس نمی‌داند چرا. به‌نظر می‌رسد انتخاب همیشه درونی است. همچنین نیازهای درونی یا تصمیماتی که فرد می‌گیرد، حتی در رحم مادر نقش بزرگی را بازی می‌کنند.

همچنین ممکن است میزان نیرویی که او در مورد فرد یا افراد ارزیابی می‌کند (پدر و مادر - پدر و مادربزرگ - خواهران و بستگان) تمام این تفاوتها را به‌وجود آورد. هر چه باشد اهمیتی ندارد.

آنچه اهمیت دارد مفهومی است که درک شده. سپس می‌تواند به دست خود فرد یا پدر و مادر، درمانگران یا سایر افراد دلسوز برای غلبه بر برنامه‌ریزی ضعیف اولیه مورد استفاده قرار بگیرد. ممکن است افرادی که در گذشته از روی نادانی عمل کرده‌اند و یا با منفی‌گری و سرکوب با فرزندان خود برخورد کرده‌اند، در آینده فشاری را که بر فرزندان خود وارد کرده‌اند تشخیص و روش خود را تغییر دهند.

ما از دوران کودکی تا بزرگسالی در سیستم‌های باوری مثبت و منفی غرق هستیم. در نهایت باید تصمیم بگیریم کدام یک را برگزیده کدام را رد کنیم. وقتی منفی‌ها را، چه از سرچشمه‌ی بیرونی و چه

درونی بیش از مثبت‌ها بپذیریم، منجر به نظم ذهنی منفی خواهد شد. برعکس با پذیرش مثبت بیشتر نظم ذهنی مثبتی خواهیم داشت. وقتی مقدار زیادی از این افکار منفی به بدن فیزیکی و عاطفی وارد شوند نتیجه بیماری فردی خواهد بود. البته این تنها علت بیماری نیست ولی به‌طور معمول سیستم‌های باوری منفی ریشه‌ی بسیاری از بدبختی‌های انسان هستند. ممکن است زیربنای بسیاری از مشکلات اجتماعی از قبیل شکست، عدم موفقیت شغلی، طلاق، ازدواج‌های ناموفق، بدرفتاری با بچه، اعتیاد، رفتار جنایت‌آمیز و بسیاری کارهای دیگر شوند. مکانیسم اساسی در اینجا برنامه‌ریزی منفی فرد است. ما هم مثل کامپیوتر برنامه‌ریزی می‌شویم. وقتی کسی بیشتر به‌صورت منفی برنامه‌ریزی شده باشد باعث نابودی نیروی خود می‌شود و توان دستیابی او از بین خواهد رفت.

ما به‌طور معمول به سیستم باوریی اشاره می‌کنیم که فرد را با باورهای نکوهیده تحلیل برده باشد. آنها را نکوهیده می‌گوییم زیرا در مورد این فرد مصداق ندارند. نه تنها خود فرد را از توان بالقوه‌اش دور می‌کنند بلکه او را از آنچه می‌تواند برای دیگران هم انجام دهد باز می‌دارند. هونا معتقد است که افکار جوهر و شکل و فرم دارند و از آنجا که از انرژی ساخته شده‌اند واقعی و مادی هستند.

استاد هونا باورها را عواملی فیزیکی می‌داند که بر ما تأثیر می‌گذارند تا به آنچه می‌خواهیم برسیم. از آنجا که واقعی هستند می‌توانند مثبت یا منفی باشند و چنین هم عمل کنند. می‌توانند ذخیره شده، پرورش یافته، فرونشانده شده یا انتقال یابند. از آنجا که ماده هستند نمی‌توانند نابود شوند، می‌توانند تبدیل گردند. آنچه بر ما

روشن می‌شود این است که ما هر چه تلاش کنیم نمی‌توانیم این باورهای نکوهیده و یا منفی را از بین ببریم. بنا به گفته‌ی استاد هونا وقتی فکری به‌وجود آمد تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که آن را تبدیل کنید و یا یک فکر سالم و خوب را جایگزین آن نمایید. اگر یک فکر را تقویت کنید (با انرژی زندگی خودتان مانا) رشد می‌کند و ذهن شما را در برمی‌گیرد. اصرار بر یک فکر به آن فکر نیرو می‌دهد. شما با این کار دو اتفاق را ممکن می‌سازید: فکر را در اختیار می‌گیرید و به آن عادت می‌کنید. وقتی یک فکر نیرو گرفت تمام افکار دیگر را عقب می‌راند. هر چه به آن فکر نیروی بیشتری بدهید مرتبه‌ی آن بالاتر می‌رود. برای مثال افسردگی به این علت پیش می‌آید که فرد به افکار منفی «نمی‌توانم این کار را بکنم»، «من به درد نخور هستم»، «راه به جایی ندارم»، «احمق هستم»، «کسی مرا به دوستی نمی‌پذیرد»، «از خودم متنفرم» قدرت می‌دهد. وقتی این افکار منفی مدتی ادامه یابند هر روز نیروی بیشتری می‌گیرند و فرد آنها را باور می‌کند، و وقتی باور کرد آنها انرژی او را می‌ربایند و بناچار افسرده‌اش می‌کنند. انرژی او روز بروز کمتر می‌شود، زندگیش کسل کننده می‌شود و احساس بی‌ارزشی می‌کند. «دیگران همه چیز دارند من ندارم»، «زندگی واقعاً ارزش زیستن ندارد»، «شاید بهتر باشد بمیرم.»

ممکن است ادامه یافتن این افکار منجر به افسردگی مزمن شود و حتی فرد بستری گردد یا منجر به افت فرد شود؛ شغلی کمتر از توان خود را انتخاب کند، کم کاری کند، روابط بد داشته باشد و خیلی چیزهای دیگر که فرد در اثر کم شدن عزت نفس بدانها دچار می‌شود. خودانگاره‌ی ضعیف و زندگی تباه شده گاهی منجر به خودکشی

می‌گردد. اغلب می‌بینیم که منجر به فشار روانی، بیماری و ناخوشی از راه مکانیسم فشار روانی می‌گردد. اغلب این افراد به بیماریهایی مبتلا می‌شوند که اگر چاره نشود مزمن خواهد شد و یا منجر به مرگ می‌گردد. مرگ اغلب در اثر ناراحتی قلبی (قلب شکسته) یا بعضی ناخوشی‌های متابولیکی (ناموزون) یا سرطان (چیزی که او را زنده زنده می‌خورد) اتفاق می‌افتد. بعید نیست فرد مبتلا به الکل، دچار روحیه‌ی تجاوزکارانه یا ناتوانی گردد. گاهی نتایج این امر سالها به شکل خشم، بدزبانی، بی‌اعتنایی حاد باقی می‌ماند.

نقش گناه در بیماری

استاد هونا می‌داند که تنها باورهای نکوهیده و دروغ در ایجاد تعارض و بیماری نقش ندارند، بلکه گناهان یا آزارهایی که به خود و دیگران روا داشته‌ایم و نیز گناهانی که معتقدیم مرتکب شده‌ایم در ایجاد بیماری مؤثرند. هر گناه یک فکر سد کننده یا عقده است که روابط خود پایین‌تر را با خود میانی قطع می‌کند. گناهان موجب خود انگاره‌ی منفی می‌شوند که آن هم فشار روانی را در پی دارد و با این اتفاق تمام کارهای خوبی هم که کرده‌ایم به‌طور عمدی خراب می‌گردد. وقتی ازگناهانی که کرده‌ایم آگاهیم می‌توانیم خود را پاکیزه نماییم. ولی وقتی بی‌خبریم با گناهانی که کرده‌ایم پاک شدنی نیستند،در نهایت از آنها رنج خواهیم برد (فصل پاک شدن از گناه را ملاحظه کنید.)

گناه چیست؟

وقتی لغت گناه را به کار می‌بریم به‌نظر می‌رسد ناگهان از بحث شفابخشی پزشکی به بخش مذهب پریده‌ایم،اما چنین نیست. ما از کلماتی چون آسیب، دروغ، سیستم‌های باوری نکوهیده یا تعارضات برای ارائه‌ی همین مفهوم‌های اساسی قابل تبادل استفاده می‌کنیم. مهم نیست کدام لغت را به کار می‌بریم؛ اساس همه یکی است. گناهان نماینده‌ی دروغ هستند؛ چه خودمان دروغ بگوییم و چه در مورد خود و دیگران آن را بپذیریم. گناهان به علت دروغ‌ها، و تعارضات اغلب ما را در نظر خودمان پست می‌کنند. آنها مانند نیرویی منفی عمل کرده ما را در اختیار می‌گیرند تا به جهت اشتباه بکشانند وقتی ذهن ما تعارضی را ادراک کند، مکانیسم فشار روانی برانگیخته می‌شود و ما به محاصره در می‌آییم که هم حمله کننده هستیم و هم قربانی . دیگر خودمان نیستیم که کارمان را از سر خوشحالی انجام دهیم و به سوی والاترین و بهترین خود پیش رویم. ما از آنچه واقعاً هستیم منحرف و جدا می‌شویم. همان‌طور که قبلاً شرح دادیم این روند در نهایت منجر به بیماریهای ناشی از مکانیسم فشار روانی می‌گردد. در حقیقت بیشتر بیماریهای ناشی از فشار روانی حاصل همین مکانیسم هستند. احساس گناه، تعارض و برانگیختن مکانیسم فشار روانی را به دنبال می‌آورد. آنها برای ما ایجاد درد و ناراحتی می‌کنند. همان‌طور که قبلاً گفتیم هونا عملی را گناه می‌داند که ما به خود و دیگران به‌طور عمدی صدمه بزنیم. در بیشتر مذاهب غربی گناهان بسیار زیادی وجود دارند که ارتباطی به صدمه زدن به خود و دیگران ندارند. این قید مذهب جدید است. با باور گناه و

مکافات مرتکب گناه و دچار ناراحتی می‌شویم و باز هم مرتکب گناه می‌شویم. اگر بپذیریم که در اطراف ما گناه وجود دارد و هر خشونت کوچکی گناه است ، همین موجب بیماریهای بسیار زیادی در جهان می‌گردد. در حقیقت در جهان امروز بیماریهای زیادی وجود دارد. آیا از راه پاک کردن گناه می‌توانیم بیماری را کم کنیم؟ جواب این سؤال بستگی به نگرش ما به گناه دارد. با کمی تفاوت، دروغ و سیستم‌های باوری نکوهیده و تعارضاتی که ما و دیگران در زندگی به‌وجود می‌آوریم گناه خوانده می‌شوند. اگر می‌توانستیم بیشتر گناهان را پاک کنیم آیا می‌توانستیم اغلب بیماریها را هم برطرف کنیم؟ باید سعی کنیم و بدانیم اگر این حقیقت دارد، مجبوریم درست همین کار را بکنیم: پاک کردن قسمتی یا تمام گناهان موجود. همه می‌دانیم که این عملی نیست؛ دست کم در آینده‌ی نزدیک ممکن نمی‌شود. با این حال کارهای زیادی می‌توانیم انجام دهیم. می‌توانیم همه‌ی گناهان بی‌ربط و غیر ضروری را از زندگی خود بزداییم و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. برای انجام این کار ساده‌ترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم پذیرش تعریف هوناً از گناه است: آسیب رساندن عمدی به دیگران و بعد اینکه بدقت بکوشیم از صدمه زدن به دیگران دوری کنیم.

بالا بردن یا ارتقا دادن گناه

پزشکی جدید روشی برای برخورد با گناه یا تقصیر ندارد. شخصی می‌تواند سالها تحت درمان روانکاو باشد و سعی نکند که تخریب‌های عاطفی ناشی از حتی یک گناه یا تقصیر ساده را در مورد مطالب بی‌ربط ترمیم کند. از این بدتر، پزشکی جدید با این پیشرفتی

که دارد همچنان به بعضی مذاهب اجازه می‌دهد که پیروان خود را غرق گناه آگاهانه کنند. با این شرایط فرد در می‌ماند این چه پزشکی جدیدی است. از آنجاکه در هونا تنها گناه وارد کردن صدمه‌ی عمدی به خود و یا به دیگران است پس چنین مشکلی هم وجود ندارد. از دیدگاهی سالم مفهوم گناه خلاصه شده‌ی ده فرمان در یک فرمان است. این تعریف تکلیف فرد را در برابر اینکه چه چیزی درست و چه چیزی اشتباه است معلوم می‌کند. اگر شما به‌طور عمدی یا غیر عمدی کاری بکنید یا چیزی بگویید که موجب ناراحتی دیگری شود دچار اشتباه و گناه شده‌اید. بسیاری از مردمی که در خانواده‌های یهودی - مسیحی بزرگ شده‌اند این را بسیار ساده و یا حتی گمراه کننده می‌دانند. گناه در مذهب آنان بسیار پیچیده است، تقریباً هر کاری نوعی گناه است. شاید تنها کاری که گناه نداشته باشد صدمه زدن به دیگران باشد. این را هم می‌توان به روش‌های زیادی ارزیابی کرد که بالاخره منجر به گناه گردد. باور پشت این برداشت از گناه این است که فردی که به دیگری صدمه می‌زند خودش را نابود می‌کند و در نتیجه به خودش هم صدمه می‌زند. او همیشه می‌داند که مرتکب این کار شده و جزای عملش را بزودی به شکل از دست دادن عزیزترین چیز زندگی‌اش خواهد دید. این اتفاق نمی‌افتد زیرا او شخص بدی است ولی بیشتر به سبب اینکه می‌داند اشتباه کرده و تقصیر اوست و به دلیل شرمندگی و تنفری که از خودش دارد، خود را شایسته نمی‌داند که به آنچه در زندگی می‌خواهد برسد. وقتی کسی چیزی را از راه دعا می‌خواهد (معمولاً همیشه از همین طریق می‌خواهیم) خاطره و تقصیر همراه با صدمه زدن به دیگری توان خود

پایین‌تر را برای تقاضا سد می‌کند. علتش هم این است که او خود را شایسته‌ی رسیدن به آرزوهایش نمی‌داند.

در فلسفه‌ی هونا کسی که مرتکب گناه شده است همیشه می‌تواند با انجام کارهایی خود را از شر آن رها سازد. می‌تواند زیانهایی را که به دیگران وارد کرده جبران نماید. می‌تواند از زیان‌دیده عذر بخواهد و او عذرش را بپذیرد یا اینکه به کارهای خیریه رو آورد. یعنی اینکه از خود یا ثروتش ایثار کند تا چیزی در ازای اشتباه خود بپردازد. می‌تواند با سازمانهای خیریه یا به فردی از خانواده‌ی شخصی که آسیب دیده کمک کند. با انجام قربانی خودش را تطهیر نماید. اگر قربانی کافی نباشد و برای جبران عمل اشتباهش از دل و جان داده نشده باشد، فرد آزاد نخواهد شد و گناه را بر دوش خواهد کشید.

در این حالت هونا تنها از فرد محافظت نمی‌کند، بلکه از گروه هم محافظت خواهد کرد.

ممکن است یکی درباره‌ی اصول اخلاقی بپرسد. اخلاق در هونا مسأله‌ای بین دو نفر است و اگر به کسی صدمه نرسد هیچ قانون اخلاقیی وجود ندارد. بیقین در جامعه‌ای مثل جامعه‌ی ما هیچ‌کس در برابر جامعه ستیز، یعنی فردی که خیر و شر را نمی‌شناسد و نسبت به دیگران احساسی ندارد در امان نیست. برای نمونه، جامعه‌ستیز آسیب رساندن به دیگران را عمدی و یا به‌طور کلی آسیب نمی‌داند. ممکن است چنین توجیه کند که نوعی فکر ناشی از هوس او را از احساس تقصیر و گناه باز می‌دارد. این افراد از هیچ چیز بجز قانون پیروی نمی‌کنند. چه در جزایر اقیانوس آرام شواهدی دال بر وجود آنان باشد و چه در هاوایی این واقعاً مسأله‌ای نیست زیرا

جامعه‌ستیزان در هر جامعه‌ای جزء منحرفان هستند. آنچه اهمیت دارد این است که بر سر افراد متوسط جامعه مثل من و شما چه خواهد آمد.

ما در این اجتماع کسانی هستیم که از شدت گناه موجود در جامعه و نبود سیستم بخشش و رهایی در رنجیم.

در حالی که ممکن است به‌نظر برسد ما مذهب و پزشکی را قاطی کرده‌ایم ولی بگذارید به شما اطمینان بدهم که چنین نیست. جامعه‌ی امروزی ما این دو جنبه را جدا کرده است. اما هونا بروشنی نشان می‌دهد که این دو براحتی و بدون ایجاد بیماری و ناخوشی از هم جدا نمی‌شوند.

با اینکه بسیاری از مردم مایلند مذهب و پزشکی از هم جدا باشند این کار در حقیقت عملی نیست. رمز کار این است که بسیاری از مذاهب مرکز تعصبات دینی شده‌اند و اغلب کمترین درکی از آنچه هر انسان واقعی هست ندارند. درست است که مذاهب در جستجوی حقیقت طبیعت معنوی نیز هستند ولی بسیار کم آن را یافته‌اند و اغلب آن را منحرف کرده‌اند. نسل پزشکی امروز بنیادهای تخریبی گروههای مذهبی را ندیده می‌گیرد. قرنها حرفه‌ی پزشکی سازشکاری کرده و با سیاست روزگار گذرانده است. به هر حال اگر هدف سلامت است بیقین این بهترین اثبات نیست. ما نمی‌گوییم پزشکی باید بر مذهب بشورد. اما باید یک آزمایش واقعی در مورد بیماری که به پزشک مراجعه می‌کند و بیماریش به‌طور مستقیم به گناهانی مربوط می شود که در حق خود و دیگران کرده انجام گیرد. پزشک هونا می‌تواند به بیمارش بگوید: «آیا عمداً به کسی صدمه زده‌ای؟» اگر

جواب او بله بود پزشک می‌تواند بپرسد: «چگونه می‌خواهی آن را جبران کنی، عذر بخواهی و مشکل را بر طرف کنی؟» اگر جواب نه بود، سؤال چنین خواهد بود: «اگر عمداً به کسی صدمه نزده‌ای پس چرا بر ضد خودت عمل کرده‌ای؟»

وقتی تمایل به جبران به‌وجود آمد پزشک می تواند به بیمارش در حل مشکل کمک کند و سلامت و تندرستی او را باز گرداند. پزشک می‌تواند به بیمارش اطمینان دهد که نیازی به رنج و درد نیست. اگر این احساسات ماندنی شوند او می‌تواند به بیمارش کمک کند تا برنامه‌ی بخشش را انجام دهد.

این به‌نظر شبیه کار کشیشان می‌آید، از جهاتی پزشک هم برای ذهن و بدن بیمارش همچون کشیش است. اگر پزشک احساس می‌کند که از عهده‌ی حل مشکلات و کمک به بازیافت توجه به خود و عزت نفس بیمارش برنمی آید بهتر است او را نزد کسی که از عهده‌ی این کار بر می‌آید بفرستد، این فرد می‌تواند پزشک هونا یا کشیش باشد که تعصب دینی او را از شفا بخشی دور نکرده است. پزشک باید واقع‌بین هم باشد. اگر بیمار نخواهد که بهبود یابد ،از پزشک کاری بجز ابراز محبت یا حقیقت بر نخواهد آمد. اگر پزشک نتواند دست از تعصب خودش در مورد جدایی پزشکی از جنبه‌ی معنوی بردارد باید بیمارش را نزد پزشکی دیگر بفرستد.

تقصیر

در بسیاری مواقع ما مفهوم تقصیر را بزرگ کرده‌ایم. اغلب ما با احساس تقصیری که از گذشته، از کودکی و از نقشه‌های آینده نگه

داشته‌ایم دچار مشکل شده‌ایم. تقصیر چیست؟ آن را می‌توان از چشم‌اندازهای متفاوت معنی کرد. تعریف ما تا اندازه‌ای خلاصه است.

ما معنای آن را هنگام کار با بیمارانی که تجربه‌ی تقصیر را دارند به دست آوردیم. تقصیر، ناتوانی ما در دوست داشتن خودمان است. این تعریف دلیلی برای احساس تقصیر ما ندارد. احساس تقصیر اغلب وقتی پیش می‌آید که ما مسؤولیت کار یا تصمیم یا احساسی راپذیریم که موجب آزار دیگری شده یا ما خیال می‌کنیم چنین است.این آزار می‌تواند عمدی یا سهوی باشد. همان‌طور که خواهید دید احساس تقصیر یکی از جنبه‌های مهم ایجاد مشکلات است که ما را از رسیدن به آروزهایمان در زندگی باز می‌دارد. احساس تقصیر همیشه همراه با احساس بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی و نداشتن شایستگی برای دستیابی به خواسته‌ها می‌باشد. علت اینکه ما تقصیر را مرتبط با عشق تعریف می‌کنیم این است که عشق، بدن و سیستم ایمنی ما را برمی‌انگیزد تا احساس لیاقت کنیم و آنچه را از زندگی می‌خواهیم به دست آوریم. کسانی که با کار شفا بخشی بدن سر و کار دارند می‌دانند که نبود عشق به خود اغلب همراه با بیماری، ناخوشی و کاهش کیفی زندگی است.

عشق محافظی است که سیستم ایمنی را نیرو می‌دهد و حفظ می‌کند. وقتی عشق به خود از بین می‌رود سیستم‌های شفا و ایمنی فرو می‌ریزند و همین که ضعیفتر شوند ترک‌های ریز اولیه به شکاف سنگها و موانع مبدل می‌گردند. همچنان که زمان می‌گذرد و عشق به خود به‌وجود نمی‌آید فرو ریختن‌های بیشتر و بیشتری اتفاق می‌افتد،

تا آنجاکه تمام سیستم بدن دچار شکست و بیماری مزمن می‌گردد. ما این را در اطراف خود به شکل سیستم‌ها، سازمانها، ماشین‌ها و جوامعی که به علت نبود توجه ویژه فروریخته‌اند مشاهده می‌کنیم. اینها قربانی خرابکاری نشده‌اند، بلکه به علت مسامحه فروریخته‌اند. تا دهکده‌ای متروک گردد بزودی جنگل مدعی آن خواهد شد.

سیستم ایمنی هم چنین است. اگر خودتان را دوست نداشته باشید شروع به فرو ریختن خواهید کرد. به‌عنوان تمرین در این باره فکر کنید که وقتی برای اتومبیل خودتان ارزش قائل هستید آن را می‌شویید، در جای امنی پارکش می‌کنید و مرتب به سرویس می‌برید، لاستیک‌هایش را باد می‌کنید، آب و روغنش را عوض می‌کنید و وسائل لازم را برایش می‌خرید. هر چه برایش ارزش کمتری قائل شوید آن را ندیده می‌گیرید؛ یادتان می‌رود تمیزش کنید. چون به آن علاقه ندارید بدان توجهی نمی‌کنید و اتومبیل از نبود توجه پوسیده و خراب می‌شود.

وقتی قادر نیستید خودتان را دوست بدارید کمتر از خودتان مواظبت می‌کنید. غذاهای بیهوده می‌خورید، مانند غذاهای کلسترول‌دار، ورزش نمی‌کنید و خودتان را ول می‌کنید. اگر روابط دوستانه نداشته باشید و یا شغل دلخواه را به دست نیاورید در پی بالاترین و بهترین خویشتن خویش نیستید زیرا کمتر از آنچه بهترین است در حق خود روا می‌دارید. پیام سیستم ایمنی این است: «من لیاقت کمتر (خیلی کمتر) از عالی را دارم.» پس سیستم ایمنی (مثل سایر دستگاههای بدن) کمتر از توان خود عمل می‌کند. از نظر ذهنی ممکن است هنگامی که به بیماری تنفسی دوره‌ای و عفونت دچار

شوید آگاه شوید. چون عشق به خود و ارزش قائل شدن برای خود از بین می‌رود به انواع بیماریها دچار خواهید شد. الکل ، سیگار زیاد، قمار یا پرخوری همه اشاره به این دارند که در عشـق و ارزش قـائل شدن برای خود اشکالی وجود دارد. با نبود عشق به خود و احساس کم‌ارزشی در خواب و خـوراک و بـهداشت فـردی و خـودانگـاری تغییراتی پیش می‌آید. در درازمدت سیستم ایمنی خراب می‌شود و سرطان و بیماریهای مزمن و یا حتی مرگ خود خواسته در طی حادثه یا بیماری اتفاق می‌افتد.

کاهش عشق به خود و ارزش قائل نشدن برای خود به روش‌های دیگر هم ممکن است؛ برای مثال وقتی که مرتکب گناه می‌شویم. در مذهب یهودی - مسیحی اغلب ما به نوعی مرتکب گناه می‌شویم. همراه با هر گناه احساس تقصیر می‌کنیم. حتی لازم نیست فرد گـناه کبیره کند تا احساس تقصیر نماید. گناهی کوچک، چیزی مثل گناهی که هیچ آزاری هم به کسی نمی‌رساند باز در فرد احساس تـقصیری شدید به‌وجود می‌آورد. احساس تقصیر بر سیستم ایمنی اثر می‌گذارد و ما احساس بی‌ارزشی و نابودی و عشق کمتر مـی‌نماییم. تـمام مفهوم تقصیر، داشتنِ احساس بد در مورد خـود است؛ احسـاس کم‌ارزشی و هیچ بودن. به پیامی که به خـود پـایین‌تر داده مـی‌شود توجه کنید: «من یک تقصیرکار جنایتکارم (بر ضد قوانین مـذهبی و اجتماعی) و سزاوار مجازات هستم. من شایستگی محبت و هیچ نوع کار خوب را ندارم. سزاوار سوختن در جهنم هستم (یعنی بیمار شوم، درد بکشم) تا از گناه پاک و رها شوم.»

به پیام پنهانی که در تاریخ اجتماعی و جوهر ما وجود دارد توجه

کنید. جای شگفتی نیست که جامعه‌ی ما پر از بیماری است.

معمولاً ترس نتیجه‌ی احساس تقصیر است. اگر معتقدید که گناهکارید و باید مکافات پس دهید، تا هنگام مکافات دچار ترس خواهید بود (حتی اگر ترس از خود باشد). به هر حال ما بیماری را به‌عنوان چیزی که خود مسؤول آن هستیم نمی‌بینیم. معمولاً آن را نیرویی خارجی می‌دانیم که ربطی به‌ما ندارد. بیماری را مربوط به خودمان، تصمیماتمان، تقصیرها، ترسها و باورهای نکوهیده نمی‌دانیم. به همین علت بیمار می‌شویم ولی از احساس تقصیر رها نمی‌گردیم. معمولاً می‌شنویم که مردم می‌گویند: «می‌دانم بیماری من نوعی تنبیه است.» تعداد کمی این را جدی می‌گیرند زیرا آنان هم معتقدند که بیماری از خارج می‌آید. در نتیجه بیماری آنان گناهشان را پاک نمی‌کند و ترسهایشان را از بین نمی‌برد. حتی ممکن است ترس زیادتر هم بشود زیرا بیماری ترس را تقویت می‌کند. پس ماجرا تا رسیدن به مراحل بحرانی ادامه می‌یابد.

فصل سوم

استفاده از هونا برای شفابخشی

بخش یک

نقش هونا در درمان بیماری

انرژی‌های شفا بخش

هنگام مداخله‌ی سیستم پزشکی، تصمیمات را پزشک می‌گیرد. او نسخه و دارو را می‌نویسد. او در مقام سرچشمه‌ی انرژی برای بیمار، شفابخش را در اختیار می‌گیرد و با این کار نیروی شفابخشی را از بیمارش می‌گیرد. شفابخشی نیاز به انرژی دارد. حتی تأثیر دارو هم انرژی لازم دارد. وقتی انرژی وجود نداشته باشد شفا بخشی موثر نخواهد بود و هنگامی که تمام انرژی ما از دست برود خواهیم مرد.

سه انرژی بدن

هونا برخلاف پزشکان غربی سه نوع انرژی را مشخص می‌کند. آنها عبارتند از مانا[۱]، مانا - مانا[۲] و مانا - لوا[۳]. هونا چگونگی

1- Mana

کشف این انرژیها و راه استفاده از آنها را یاد می‌دهد. استاد هونا به‌ما می‌گوید که این انرژیهای شفابخش نیروی زندگی ما هستند، در اطراف ما وجود دارند و تا زنده هستیم بخشی از هستی همیشگی و تمام عمر ما هستند. این انرژیها می‌توانند گسترده، جابجا و تقویت گردند ولی هرگز از بین نمی‌روند.

مانا: استاد هونا انرژی ابتدایی را مانا می‌خواند.

این انرژی خود پایین‌تر است که از تداخل غذایی که می‌خوریم و اکسیژن هوایی که تنفس می‌کنیم به‌وجود می‌آید. این نیروی زندگی ماست. مانا انرژی ارتعاشات پایین طبیعت است. برای حفظ و کارهای روزانه‌ی بدن ما ضروری است. بدون آن ما قادر به کار کردن نیستیم؛ سرد می‌شویم و می‌میریم. می‌توانیم مانا را با الکتریسیته مقایسه کنیم. همان‌طور که برق خاموش می‌شود و شهر و خانه‌ی ما در خاموشی فرو می‌روند، مانا هم به ما انرژی می‌دهد و وقتی مردیم از بین می‌رود. مانا اعمال زیستی بدن ما را اداره می‌کند و سرچشمه‌ی انرژی ماهیچه‌ها است که توان کار کردن، زندگی کردن و در نهایت شفابخشی خودمان را فراهم می‌سازد. مانا همچنین انرژی مکانیسم فشار روانی هم هست.

مانا - مانا: این انرژی خودهشیار و یا نیروی اراده است. در هاوایی هر گاه کلمه‌ای دوبار گفته شود اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. این در مورد مانا - مانا هم درست است و ارتعاش این انرژی بیشتر از مانا است. مانا - مانا خود هشیار نیرومندتر از مانا است اما باز هم به

2- Mana - Mana
3- Mana - Loa

خود والاتر نمی‌رسد. این هم حاصل خوردن و نفس کشیدن است. نیروی اراده خیلی اهمیت دارد؛ نه به سبب عملکرد زیستی آن بلکه برای اینکه آرزوها و اعمال اختیاری ما را نیرو می‌بخشد. بدون نیروی اراده ما در زندگی به هیچ یک از خواسته‌های خود نخواهیم رسید. هر وقت آرزویی داشته باشید انگیزه‌ی حرکت را نیروی اراده به‌وجود می‌آورد. هر وقت چیزی را می‌خواهید و به دنبالش می‌روید از نیروی اراده استفاده می‌کنید. مانا - مانا ابزار خودهشیار است و به‌ما امکان داشتن اراده‌ی آزاد را می‌دهد. در حالی که مانا برای خیر فرد کار می‌کند مانا - مانا به اراده و افکار فرد وابسته است و می‌تواند ترکیبات منفی یا مثبت داشته باشد. وقتی مانا در سطح خود پایین‌تر خوب هدایت شود، با برنامه‌ریزی اساسی ساختار ژنتیکی و زیستی ما می‌تواند به‌طور مستقیم تحت تأثیر فرمانهای خود میانی (مانا - مانا) قرارگرفته در نتیجه به‌طور غیر مستقیم تحت تأثیر آنچه می‌خواهیم و می‌اندیشیم قرار گیرد. پس تحت تأثیر اوهام و حرص ما هم قرار می‌گیرد.

نیروی خود میانی یعنی مانا - مانا، هم می‌تواند گسترده باشد و هم تنگ و باریک. بنا به اراده یا آرزو می‌تواند با هیجانات و واکنش در برابر احساسات داخلی و هیجانات فراموش شده‌ی گذشته‌ی دور با خاطره‌ی خود هشیار قاطی شود. می‌تواند در مورد خود پایین‌تر هم به‌عنوان دوستی خوب و هم به‌عنوان نیرویی خدایی خارج از باور و منطق خودش عمل کند.

مانا - لوا: سومین انرژی مانا - لوا است. انرژی خود والاتر است و اغلب آن را انرژی روانی یا معنوی می‌گویند. می‌گویند مانا - لوا بیشتر

از مانا و مانا - مانا ارتعاش انرژی دارد. هر چند پزشکان غربی این انرژیها را نمی‌شناسند، روشن که مانا - لوا نقش مهمی در زندگی ما بازی می‌کند. مانا - لوا انرژی خود والاتر است و متفاوت با دو انرژی دیگر عمل می‌کند. این انرژی در دعا، شفا بخشی و حاجت خواهی وجود دارد و ما را به شعور کیهانی که در آن زندگی می‌کنیم وصل می‌کند.

از راه برنامه‌ی دعای هونا، مانا - مانا به‌عنوان نیروی سپارش یا تصمیم به خود پایین‌تر فرستاده می‌شود. اگر خود پایین‌تر مشتاق پذیرش دعا باشد و با عقده‌ها، ترس یا تقصیر مسدود نشده باشد، مانا فعال شده جهت ارتباط فرستاده می‌شود (رشته‌ی آکا که در فصل قبلی از آن صحبت شد) مانا از خود پایین‌تر به سوی خود والاتر فرستاده می‌شود. وقتی خود والاتر دعا را مستجاب کند مانا - لوا فعال می‌شود و آرزو جامه‌ی عمل می‌پوشد. برحسب تصادف ممکن است خود پایین‌تر حقیقت والاتر را تشخیص بدهد (چیزی که ممکن است خود هشیار آن را ببیند یا نبیند) و او این حقیقت را به سطح هشیار می‌آورد. ممکن است بر اثر هیجانات مثبت خود سرشار از انرژی گردد و این، یعنی شور و هیجان زندگی. راهی باز می‌شود (پذیرش، عشق به خود یا رهایی) و روشن‌بینی خود به خود اتفاق می‌افتد. وقتی این اتفاق نیفتد مانا بی‌اختیار به سوی خود والاتر می‌رود، مانا - لوا به‌وجود می‌آید و شفا صورت می‌پذیرد. به‌طورکلی این زمانی اتفاق می‌افتد که ما درگیر مشکلی هستیم و نیاز به حل آن مشکل داریم ولی ممکن است به هنگام راحتی یعنی زمانی که هیچ چیز اتفاق نمی‌افتد هم پیش آید.

استاد هونا بشدت به دعا معتقد است. او می‌گوید ما از راه دعا می‌توانیم آنچه را از کیهان می‌خواهیم به دست آوریم. استاد هونا با استفاده از دعا و مانا - لوا می‌تواند شفا بدهد، هوا را تغییر دهد، با حیوانات و ارواح ارتباط برقرار کند و فکرخوانی نماید. او همچنین می‌تواند با شعور کیهانی ارتباط برقرار کرده آینده و گذشته را ببیند. همین‌طور صداهای دوردست را بشنود و از فاصله‌ی دور ببیند. در حالی که ذکر این همه توانایی اغلب پزشکان غربی را می‌ترساند و وادار به جبهه‌گیری می‌کند، استاد هونا آنها را کاری روزانه می‌بیند که هر کس می‌تواند با گشودن ذهنش به آنها دست یابد. در علم و پزشکی غربی این توانایی انکار شده و هرگز درک نشده است. از آنجا که کلاه‌برداران هم ادعای داشتن چنین نیروهایی را می‌کنند وقتی کسی بگوید او توانایی انجام چنین کارهایی را دارد فوراً در ردیف شارلاتان‌ها درمی‌آید.

شناخت این سه انرژی برای زمانی که مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند که اغلب چنین است، بسیار اهمیت دارد. اغلب انرژی خود پایین‌تر و میانی مصرف می‌شود و فرد از نبود انرژی، خستگی و یا افسردگی شکایت می‌کند. دلیلش واقعاً کمبود انرژی نیست بلکه انرژیها بد هدایت شده‌اند یا صرف کارهای بیهوده‌ای چون فشار روانی، ترس و فشار شده‌اند در حالی که می‌توانستند جهت شفابخشی و زنده ساختن بخش هدایت گردند. وقتی فرد احساس محدودیت می‌کند انرژی خود را به شکلی یکنواخت صرف می‌کند. برای مثال ممکن است انرژیی که باید صرف فعال کردن سیستم ایمنی گردد گمراه گردد و صرف نگرانی در مورد مسأله‌ای شود که فرد

از حل آن وحشت دارد.

انرژی می‌تواند از اراده هم گرفته شده صرف زندگی مطابق میل و رغبت گردد. از آنجا که پزشکان غربی قدرت درک نقش انرژی نیروی زندگی را ندارند کسانی را که دچار مشکل انرژی هستند محکوم به بیماری خستگی مفرط، نگرانی، خرابی سیستم ایمنی یا افسردگی می‌نمایند. پزشکان به دنبال ویروس یا چیزهایی از این قبیل هستند و اگر آن را پیدا نکنند به بیمارانشان می‌گویند مشکل در اعصاب آنان است و آنان را با داروهای تخدیر کننده مداوا می‌نمایند و یا به‌طور کلی آنان را فراموش می‌کنند. در نهایت علت اصلی پیدا نمی‌شود. حتی با آنکه در مورد بیماری اپستین بار[1] ویروسی را متهم به ایجاد این همه خستگی مزمن و کم کردن مقاومت بدن می‌نمایند باز پزشکان نمی‌توانند این را تأیید کنند زیرا موضوع آن قدر پیچیده و نبود انرژی آن قدر ریشه‌ای است، که بسیاری از دانشمندان باور ندارند همه‌ی اینها کار یک ویروس باشد. وقتی به جای یافتن علت اساسی بیماری و دیدن آثار بیماری به‌مثابه‌ی نشانه‌ای از بد هدایت شدن انرژیهای بدن، چیزهای غیر معمولی ذکر می‌شود به دنبال یک بیماری سندروم برمی‌آیند. در نهایت بیماری را به یک عامل خارجی نسبت می‌دهند که بعد از آن هم یک مهاجم دیگر به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدن، سیستم آنتی‌ژن و آنتی‌بادی و بسیاری از سیستم‌های دیگر که از بدن ما محافظت می‌نمایند به بدن حمله خواهد کرد. از آنجا که همه‌ی این سیستم‌ها تحت کنترل خود پایین‌تر

1- Epstein - Barr

هستند، وقتی که انرژی زندگی از آن گرفته شود یا بد هدایت گردد توان اداره‌ی سیستم‌های دفاعی از دست می‌رود. برای پزشکان که فقط در امر یافتن علت بیماری در خارج از بدن تعلیم دیده‌اند بسیار مشکل است که به جستجوی علل درونی بپردازند و در نتیجه بیماران همچنان رنج می‌کشند و سالهای سال یا حتی تمام عمر بدون نتیجه مورد مداوا قرار می‌گیرند. از آنجا که حرفه‌ی پزشکی به‌طور کلی وجود چنین انرژیهایی را کتمان می‌کند راهی برای استفاده از نیروهای مثبت شفابخش وجود ندارد. پزشک ممکن است متوجه شود که یک بیمار بخصوص نیرومند و سر زنده مانده ولی متوجه این حقیقت نیست که این بیمار نه تنها از درون تقویت می‌گردد بلکه توان کنترل بیماری و شفابخشی خویش را هم دارد.

ما اغلب آثار این نیروی زندگی را در شفابخشان و نیز در زنان و مردان نیرومندی که انرژی فراوانی برای انجام چنین کارهایی دارند می‌بینیم. در حالی که انرژی خود میانی را نیروی اراده و عمل می‌دانیم، می‌تواند انرژی حرکت، عمل و نتیجه گرفتن هم به حساب آید. پس در ضمن اینکه ما این نیرو را تقویت توان دانسته آن را برای انجام کارهای زندگی بسیار مهم می‌دانیم، می‌توانیم به آن به چشم بازی و تفریح هم نگاه کنیم.

به هر صورت یک روی دیگر این نیروها چیز دیگری است؛ یعنی می‌توان از آنها در جنبه‌ی سیاه و تاریک هم استفاده نمود.

استاد هونا خیلی زود به شما خواهد گفت که هر نیرویی که بتواند موجب سرور و انجام کارهای خوب شود می‌تواند در راه شر هم مورد استفاده قرار گیرد. همزمان هر دو طرف سکه وجود دارند. هر دو را

افراد برای هدایت نیرویشان برمی‌گزینند. استاد هونا بی‌شک می‌داند که خود این نیروها جهتی ندارند و خنثی می‌باشند. آنها درست و اشتباه، خیر و شر، آباد و خراب نمی‌شناسند. این جهت را خود پایین‌تر یا خود میانی یا هر دو با هم به این انرژی می‌دهند. تنها یک حوزه که بندرت در پزشکی مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد انرژی مانا - لوا است. حرفه‌ی پزشکی اغلب این را هم با انگ اجی مجی دست کم گرفته تمام سعی خود را برای اینکه این انرژی در دسترس قرار نگیرد انجام می‌دهد. بعد وقتی که دیگر نمی‌توانند کاری برای بیمار انجام دهند می‌گویند دیگر همه چیز در دست خداست.

از طرف دیگر هونا از این سه انرژی (مانا، مانا - مانا، مانا - لوا) به شکلی کاملاً متفاوت بهره می‌گیرد. استادان هونا از آنها به‌عنوان بخش تکاملی شفا استفاده می‌کنند. در حقیقت تا جایی که به استاد هونا مربوط می‌شود، بدون وجود این انرژی‌ها شفایی صورت نمی‌گیرد. اولین سطح شفا انرژی مانا است. همان‌طور که قبلاً گفته‌ایم مانا سیستم دفاعی بدن را حفظ می‌کند. اگر فرد بدنش را همیشه آماده نگاه بدارد و انرژی کافی به مکانیسم دفاعی بفرستد در وهله‌ی اول بیمار نمی‌شود. تمام کار خود پایین‌تر و مانا در سطح زیر آگاهی فرد قرار دارد. پس فرد مجبور نیست آن را ببیند و پیوسته به آن انرژی دهد و یا فعالانه آن را نگه دارد. تلاش دوم خود پایین‌تر و مانا در امر شفابخشی واکنش فوری بدن در برابر نفوذ میکروبها یا انگلها به سطح دفاعی است. در این حالت خود پایین‌تر مکانیسم‌های دفاعی زیادی در اختیار دارد. این مکانیسم‌ها باز از مانا نیرو می‌گیرند. این سیستم‌های دفاعی به حوزه‌ی تهاجم میکروبها حمله و برای از بین

بردن آنها تلاش می‌کنند. در سومین تلاش سیستم فشار روانی به کار می‌افتد. وقتی تهدیدی پیش می‌آید که توانسته از مکانیسم‌های دفاعی دیگر بگذرد مکانیسم فشار روانی درخواست کمک می‌کند و این بار هم مانا انرژی مکانیسم فشار روانی را که از اساس کار زیستی خود پایین‌تر است فراهم می‌کند. مانا انرژی گریز ما را از خطر هم فراهم می‌سازد. او همچنین مولد انرژی تولید مثل و انرژی یافتن غذا هم هست. بالاخره مانا انرژی شفابخشی و بازسازی سیستم‌های دفاعی بدن است.

به طور کلی این اعمال که به دست خود پایین‌تر صورت می‌گیرند کاری به‌ما ندارند. اگر بدنمان را ببریم او می‌داند چه باید بکند تا زخم بهبود یابد. در حالی که ما همیشه درمان را از پزشک می‌خواهیم که زخم را تمیز کند روی آن مرهم بگذارد و حتی بخیه بزند باز هم خود پایین‌تر است که با استفاده از مانا شفابخشی را انجام می‌دهد.

استفاده از انرژی مانا - مانا هم در شفابخشی و حفظ بدن بسیار ضروری است. اراده در تصمیم‌گیری و حفظ و نگهداری ما از شر بیماریها اهمیت زیادی دارد. همین که مورد تهدید قرار گرفتیم مکانیسم فشار روانی تهییج می‌شود ولی بدون مانا - مانا فرد شجاعت و قدرت دفاع کامل از خودش را ندارد. مانا - مانا برای رسیدن فرد به بیمارستان لازم است و همین‌طور باید برای زنده ماندن اراده کند. نقش مانا - لوا برای اغلب پزشکان غربی ناشناخته باقی مانده است. به علت نقش شفابخشی مذهب، روان درمانی، شفای از راه دور و شفابخشی خود بخود، همه‌ی اینها نوعی معجزه به حساب می‌آید و پزشکان غربی را گیج می‌کند. با شناخت هونا اغلب این

سوء تفاهم‌ها که همراه این نوع شفابخشی است برطرف خواهد شد. این نمونه‌ی شفابخشی که در آن بیشتر از انرژی مانا - لوا استفاده می‌شود همراهی مانا، مانا - مانا و مانا - لوا را برای انجام دعاهای شفا می‌طلبد که خود والاتر را وادار به درخواست شفای فوری می‌کند. نقش مانا - لوا همراه با سایر اشکال انرژی در فصل بعدی که در مورد دعای هونا صحبت خواهیم کرد به‌طور مفصل تشریح خواهد شد.

تنفس و شفابخشی

برخلاف پزشکی غرب، تنفس چه از نظر علمی و چه معنوی در هونا اهمیت زیادی دارد. از نظر علمی تنفس این فوائد را دارد:

۱ - سیستم را تمیز و خون را از مواد سمی پاک می‌کند.

۲ - اکسیژن می‌گیرد و انرژی سوخت غذا را تأمین می‌کند.

۳ - از فشار روانی می‌کاهد.

۴ - جریان خون را به سوی قلب شدت می‌بخشد.

۵ - جریان اکسیژن را در سرتاسر بدن افزایش می‌دهد.

۶ - اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند.

۷ - قند خون را تنظیم می‌کند.

اینها و سایر کارهای دستگاه تنفس و فرایند نفس کشیدن در دانشکده‌های پزشکی تدریس شده است. آنچه پزشکان نیاموخته‌اند این است که چگونه بین نفس کشیدن و تقویت انرژی بدن (مانا، مانا - مانا، مانالوا) ارتباط برقرار سازند و به کمک آن به شفای بیمارانشان بپردازند. پزشک هونا از انرژی پرشکوه و غنی به‌طور مستقیم برای

شفا استفاده می‌کند و بدن را از نظر انرژی متوازن کرده افکار سد کننده‌ی انرژی را برطرف می‌سازد. او از این انرژی در دعا استفاده می‌کند (نه دعای مذهبی بلکه دعای هونا) که در فصل بعد درباره‌اش صحبت خواهیم کرد. تولید انرژیِ بدن منظم می‌گردد. تمام انرژی به‌وجود آمده یک مرتبه مصرف نمی‌شود بلکه بخش مهمی از آن ذخیره می‌گردد. ذخیره‌ی چربی نوعی خردمندی بدن است که جهت اتفاقات ناگهانی به هنگام فشار روانی، روزه، قحطی یا یک دوره‌ی درازمدت نیاز به انرژی، صورت می‌گیرد. وقتی بدن نیاز به انرژی فوری داشته باشد گلیکوژن از کبد آزاد شده وارد جریان متابولیسم می‌شود و به گلوکز یا شکر خون تبدیل می‌گردد. وقتی گلیکوژن کبد از اندازه‌ی معمولی کمتر شود پیامی به ذخیره‌ی چربی فرستاده می‌شود و چربی وارد جریان خون شده گلیکوژن جدید می‌سازد و یا ذخیره‌اش را به میزان قند خون افزایش می‌دهد. بمحض آنکه چربی وارد خون شود قند خون براثر اکسیژن رسیده از راه تنفس تغییر می‌یابد و به‌صورت ذخیره به سلولهای قرمز خون فرستاده می‌شود. این اکسیژن با قند خون مخلوط می‌شود تا آتش درون برای سوختن گلوکز و رها کردن انرژی به سیستم‌ها به شکل مانا داده شود تا خود پایین‌تر از آنها بهره بگیرد. کیفیت سوخت در دسترس بسیار مهم است. از آنجا که اکسیژن همیشه اکسیژن است پس مهمترین عامل رژیم غذایی محسوب می‌شود یعنی رژیم غذایی نه تنها باید غذاهای مورد لزوم را فراهم کند، بلکه لازم است تمام مواد اصلی (ویتامین‌ها) مواد کافی و سایر مواد غذایی دیگر را هم داشته باشد. همه‌ی اینها برای اینکه خود پایین‌تر دقیق‌تر کار کند لازم است. تنفس ویژه و توان

هدایت فرایند نفس هم برای ایجاد انرژی بسیار اهمیت دارد.

انرژی و شفابخشی

این فرایندها نیرو و انرژیی را که برای کارهای ما لازم است به ما می‌دهند. نکته‌ی جالب این کار این است که ما مجبور به شرکت در این فرایند نیستیم. این فرایند خود بخود و به دست خود پایین‌تر صورت می‌گیرد. اگر خود پایین‌تر دچار تعارض شود و یا در اثر فشار زیاد بد عمل کند این انرژیها گمراه خواهند شد. تنفس در هونا مثل فلسفه‌ی شرق بسیار اهمیت دارد. این اهمیت نه تنها به علت جریان زیستی است بلکه به سبب تأثیرات دیگر آن بر بدن، ذهن و روح هم می‌باشد. تنفس چیزی است که پزشکان هونا در جریان دگرگونی فرد به آن زیاد توجه می‌نمایند. روش نفس کشیدن، عمیق نفس کشیدن و الگوی نفس کشیدن هم برای پزشک هونا سر نخ خواهد بود.

پزشک قدیمی خانواده اغلب متوجه این بود و به طرز تنفس بیمارش دقت می‌کرد. او با این کار بیمار بودن و نوع بیماری فرد را تشخیص می‌داد و از همین راه میزان نگرانی بیمار، اینکه آیا حقیقت را می‌گوید و یا می‌ترسد را هم مشاهده می‌کرد. هم در دانشکده‌ی پزشکی و هم بعدها به هنگام کار، متوجه شدم که پزشک امروزی در این موارد بسیار کم آگاهی دارد. در حقیقت جز در مواقع حاد چون شوک یا آسم که باید فوری از تأثیر داروهای داده شده با خبر شد در سایر موارد به تنفس توجهی نمی‌شود.

برای اغلب مردم تنفس امر مهمی به حساب نمی‌آید مگر زمانی که با ... کار داشته باشند که تنفس و کنترل نفس نقش زیادی

در اجرای کار و توان عمل بازی می‌کند. اگر تنفس نباشد مشکل مهمی به‌وجود می‌آید. قطع نفس هنگام سقوط، ضربه به سر، شکم و سینه یا هنگام غرق شدن پیش می‌آید. سالها پیش وقتی مربی هنگام پریدن در آب یادآوری کرد که «یک چیز مهم یادتان نرود، قبل از پریدن در آب نفس بکشید» من به اهمیت تنفس پی بردم. ما به‌طور غریزی هنگام فرو رفتن زیر آب نفس را نگه می‌داریم. اثر این غریزه بسیار قوی است. روز اول شنا فراموش کردم نفسم را در زیر آب نگه دارم تقریباً به حالت خفگی دچار شده بودم. تعداد کمی از دونده‌ها هستند که با پدیده‌ی «دومین نفس»[1] آشنا نباشند. بعد از آنکه دونده به خستگی زیاد و نهایت توانش رسید نفس عمیقی می‌کشد و ناگهان دوباره جریان زندگی‌اش برقرار می‌گردد. با تجدید انرژی توان او برای دویدن اوج می‌گیرد. این جریان برای پزشک هونا عجیب نیست زیرا او این عمل را از طریق خود پایین‌تر برای ازدیاد سطح انرژی و ایجاد میل و اشتیاق فرد به ادامه‌ی کاری که می‌کند انجام می‌دهد. فردی که علاقه‌ای به دویدن ندارد و بی‌علاقه و بی‌اعتنا است هرگز طعم دومین نفس را نخواهد چشید مگر اینکه به ورای محدودیتهایش برود. این انرژی بخشی از برنامه‌ی پزشکی هونا است که هم برای شفابخشی و هم شفا یافتن از آن استفاده می‌کند. از همین انرژی است که فرد آرزومند بهبودی باید برای خودش درخواست کند تا روند شفا سرعت بگیرد. دومین نفس که اغلب همراه با دویدن است، کار تلاش فیزیکی نیست بلکه بیشتر کار آرزو و خواست است. وقتی توان دونده

---

1. Second Wind

تمام می‌شود و احساس می‌کند نیرویی ندارد و نزدیک است تسلیم شود با اراده یک قدم دیگر یعنی شاید آخرین قدم را برمی‌دارد.

در اینجا با یک نفس دیگر، مانا یا همان انرژی خود پایین‌تر به‌وجود می‌آید. البته همان‌طور که توجه کردید دومین نفس شامل مانا - مانا (نیروی اراده) هم می‌باشد. دونده باید میل داشته باشد که به جلو برود و به دویدن ادامه دهد. این خواست دویدن به خود پایین‌تر فرستاده می‌شود و به‌صورت پیام یا میل یا تصور و نیروی مانا را فعال می‌کند و آن هم موجب ایجاد نیروی مانا - لوا، انرژی با شکوه خود والاتر می‌گردد. برای همین منظور دعای هونا به‌وجود آمده است. همین روند البته بدون ارتباط با دویدن هنگام شفای فوری پیش می‌آید. آنچه گفتیم اساس تمام شگفتی‌ها و شفابخشی است.

استاد هونا می‌آموزد که این انرژی را با اراده‌ی خود به سطح بیاورد و وقتی تقویت گردید آن را مورد استفاده قرار می‌دهد. او با این انرژی انواع کارهای شگفت‌انگیز را که مهمترین آنها شفابخشی است انجام می‌دهد. این انرژی به قدری نیرومند است که پزشکان هونا را مرتد می‌دانند، یعنی پزشکانِ هنرِ آنا - آنا، دعای مرگ، که در آن هنگام از همین انرژی برای کشتن و نه شفابخشی استفاده می‌شود. توان این انرژی زمانی که مورد استفاده‌ی استادان مجرب هونا قرار گیرد شگفت‌آور است. یکی از با ارزش‌ترین خصایص این انرژی این است که می‌تواند در اختیار همه‌ی ما قرار گیرد. در ساده‌ترین شکل، از غذای خوب و سالم خوردن و نفس درست کشیدن حاصل می‌شود. در شکل بالاتر می‌تواند به آسانی آموختن مهارتهای ساده همچون تمرینات تنفسی که چگونگی نفس کشیدن حداکثر و گرفتن اکسیژن و

انتشار انرژی حاصل از آن را در بردارد به‌ما بیاموزد. در حالی که شفابخشان باستان می‌دانستند که تنفس رمز مهم سلامت و شفابخشی است، در زندگی امروزه آموزش‌های آنان فراموش شده است. باید درباره‌ی اهمیت نیروی تنفس کتابی جداگانه نوشت. این تنها بخشی از آن کتاب است که فرد خواهان شفا باید آن را بداند. فکر شما هم به هنگام تنفس همین اهمیت را درک می‌کند. شکل بخشی واضح و تصور درستی از آنچه آرزو دارید و میل به برآورده شدن آن به خود والاتر قدرت اجابت آن را خواهد داد. اگر فکر ما مغشوش و بی‌معنا باشد پس آنچه دریافت کنیم نیز درهم و برهم و بی‌معنا خواهد بود. اگر آنچه آرزو کنید منفی باشد، یا از روی عمد و یا سهو به دیگری صدمه بزند استاد هونا می‌داند که نتیجه‌اش به زندگی خود شما باز می‌گردد. درباره‌ی پزشکان باستان هونا داستانها گفته شده، بعضی از این استادان بسیار نیرومند بودند که از قدرتهایشان سوء استفاده کردند. در پایان ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «آنکه زندگی‌اش با شمشیر می‌گذرد بناچار با شمشیر هم خواهد مرد.» به‌خاطر سپردن این مطلب که نیروی هونا بر اساس قانون «صدمه نرساندن» است بسیار اهمیت دارد. ایجاد ناراحتی و صدمه رساندن به‌دیگری گناه است و هیچ نیرویی در روی زمین از افرادی که هونا را برای آزار رساندن دیگران مورد استفاده قرار می‌دهند حمایت و محافظت نخواهد کرد. در حالی که پزشکی جدید کاری به طرز فکر ما بیماران ندارد، استاد هونا آگاه است که آنچه می‌اندیشیم، زندگی و حوادث اطراف ما را می‌سازد. اگر از این حقیقت با خبر نیستید بسیار مشکل است که قبول کنید آنچه در زندگی بر سر شما می‌آید خودتان

به‌وجود آورده‌اید.

فردی که روشن‌بین نیست می‌خواهد حوادث زندگیش را به غیر از خودش نسبت دهد: «یکی دیگر مسؤول است نه من». با این نگرش ما احساس ناتوانی می‌کنیم انگار نیروهای دیگری ما را در اختیار خود دارند؛ زندگی و سرنوشت ما را. در حالی که همیشه افکار و باورهای ما هستند که این نیروهای قدرتمند را کنترل می‌کنند.

ما در مقام پزشک اغلب افرادی را می‌بینیم که از راه صحبت خودشان را بیمار می‌کنند.

همین‌طور افرادی را می‌بینیم که می‌گویند نمی‌خواهم مریض شوم. پیوسته از قدرت ذهن در ایجاد بیماری و شفابخشی در شگفتم. تصمیم‌گیری در مورد روند زندگی ما اغلب به عهده‌ی افکار و نیروهایی است که تقویتشان می‌کنیم. همه تا حدی این را می‌دانیم ولی بدگمانان اطراف ما و متأسفانه حتی پزشکان ما را دچار تردید می‌کنند. درک نقش انرژی خود و بهره‌گرفتن از آن می‌تواند در یافتن علل بیماری و شفای آن کمک زیادی بنماید. آنچه می‌اندیشیم به‌طور مستقیم بر سیستم دفاعی و ایمنی و شفابخشی ما اثر می‌گذارد. البته این اتفاق تصادفی نیست، بلکه بیشتر طرح خوب خالق بدن، ذهن و روح یعنی شعور کیهان است. ممکن است بگوییم وقتی آرزویی دارم این کار طبیعت است که آن را برآورده کند. نیروهایی که در بالا شرح دادیم کار شفا و تخریب را انجام می‌دهند. این از آنچه ما در مورد جهان اطراف خودمان می‌دانیم آشکار است. به‌نظر می‌رسد که ما بوضوح توان انسان را برای کار شر درک می‌کنیم؛ اگر فقط می‌توانستیم توان خود را درک کنیم و بعد کنترل شفابخشی را در اختیار بگیریم، در

دنیایی کاملاً متفاوت زندگی می‌کردیم.

دستیابی به آنچه در زندگی می‌خواهیم

در نهایت انرژی چیزی جز یک جنبه از دیدگاه ذهنی ما نیست. ما آن را تقویت می‌کنیم. ابتدا با ذهن خود آن را تقویت می‌کنیم، بعد متمرکزش می‌کنیم و در نهایت به آن توجه می‌نماییم. می‌توانیم از آن برای ساختن، اجرای کار و انجام وظیفه استفاده کنیم. می‌توانیم از آن برای آفرینش یا تخریب و فروپاشی چیزهای دوروبر خودمان استفاده کنیم. اگر از آنچه می‌کنیم آگاه نباشیم، انرژی بی‌فایده و بیهوده است. یکی از مشکلات اساسی که ما به‌عنوان موجودات پر انرژی داریم تقویت و هدایت انرژی زیاد برای حفظ آنچه ساخته‌ایم می‌باشد. اگر چیزی را بسازیم و بعد انرژی را به جهت مخالف آن بفرستیم، آن چیز خواب و نابود خواهد شد. این اتفاق در مورد شغل، آرزو و رویاهای ما پیش می‌آید. ابتدا ما آنها را از طریق آرزو برای بهبود خویش یا جهت نقشه‌ی خیالی آینده‌مان طرح ریزی می‌کنیم، بعد آنها را بدون انرژی اجرایی رها می‌کنیم و سپس می‌پرسیم: «رویاهای ما کجا رفتند و بر سر آرزوهایی که سالها پیش داشتیم چه آمد؟». از طرف دیگر وقتی آرزویی می‌کنیم و انرژی خود را بر سر آن می‌گذاریم به آن می‌رسیم. این قضیه در مورد آرزوی منفی و مثبت درست است. متأسفانه در مورد چیزی که آرزو کرده‌ایم ولی از ته دل آن را نمی‌خواهیم هم اتفاق می‌افتد. دانش آموزی را در نظر بگیرید که از مردود شدن بشدت می‌ترسد و تمام انرژیش را بر مردود شدن یا یافتن دلیلی برای مردود شدن متمرکز کرده است.

اگر او به اندازه‌ی کافی از وجودش موفقیت را نخواسته باشد، در نهایت خودش شکست را برای خودش فراهم می‌کند. می‌توانیم با گرفتن انرژی نامحدود کیهانی از راه تنفس و خوردن، مانا را متمرکز و مقدار زیادی انرژی ایجاد کنیم. این انرژی ما را بسرعت بهبود می‌بخشد و آرزوها وخواست‌های ما را برآورده می‌کند. خود پایین‌تر اساساً یک آدم آهنی است که می‌تواند این انرژی را بگیرد و با استفاده از علائم فکری ما طرح زندگی ما را بریزد. برای این کار ولتاژ این انرژی را تا سطح یا فرکانس مناسب انرژی آفریننده‌ی کیهانی بالا می‌برد. در هونا افکار ما به شکل ماده دیده می‌شوند و به آنها اشکال فکر می‌گویند. پزشکان هونا به این اشکال فکر بذر می‌گویند. نظیر این مطلب در انجیل هم گفته شده : «هر چه بکارید درو خواهید کرد.» معنای کلام در اینجا روشن است. بذرهای «افکار»ی که کاشته‌اید به شما آنچه راکاشته‌اید می‌دهند. اشکال کار در این است که بسیاری از ما از این حقیقت بی‌خبریم و از آنچه برای ما اتفاق می‌افتد شگفت زده می‌شویم. در هونا این بذرها به وسیله‌ی خود میانی به‌وجود آمده است و خود پایین‌تر آنها را پرورش می‌دهد و از آنها نگهداری می‌کند و خود والاتر و انرژی والای آن آنها را سرزنده می‌سازد. سپس با رشد کامل یا به شکل مادی به سوی ما باز می‌گردند. آنچه ما یقین داریم این است که گندم ازگندم بروید جو ز جو. کار سخت کشاورز و خاک مناسب دانه‌ها را پرورش می‌دهد و محافظت می‌کند تا دانه محصول دهد. کشاورز آنچه را می‌خواهد یا آرزو داشته برداشت می‌کند. می‌تواند آن را بخورد، ببخشد، آسیاب کند و آرد درست کند. تولید انرژی بستگی به غذای ما هم دارد؛ نوع وکیفیت غذایی که می‌خوریم

و موادی که دارد نیروی نهایی ما را فراهم می‌سازد. اغلب وقتی «غذاهای بیهوده» می‌خوریم نه تنها انرژی لازم را نمی‌گیریم بلکه بدن ما بر اثر سوزاندن آنها کمی انرژی هم مصرف می‌کند. غذاهای امروزی اغلب از نظر ویتامین و مواد معدنی غنی نیستند و در نتیجه انرژی لازم را برای شفا بخشی و حفظ سلامت ما ندارند.

مسدود کردن آرزوهایمان

از آنجاکه خود پایین‌تر مثل آدم آهنی عمل می‌کند، آنچه را خود میانی بگوید انجام می‌دهد. هر چه خود میانی بیشتر معتقد به خواست و آرزو باشد و هر چه نیروی اراده شدیدتر باشد خود پایین‌تر بیشتر باور خواهد کرد که عمل واقعی است. این تا زمانی که پای عقده، فکر سد کننده یا باورهای نکوهیده در میان نباشد درست است . وقتی یک عقده با یک فرمان فوری برخورد می‌کند تعارض به‌وجود می‌آید. در این مواقع خود پایین‌تر فرمان جدید را رد کرده واکنشی نامنتظر نشان خواهد داد.

این افکار سد کننده و تعارضات در زیر آگاهی خود میانی شکل می‌گیرد. وقتی خود میانی آگاه است می‌تواند دستورها یا فرمانهایش را طوری تغییر دهد که تعارضی پیش نیاید، بنابراین عقده یا فکر سد کننده‌ای هم فعال نمی‌گردد. عقده‌ها وقتی به‌وجود می‌آیند که دستورهای داده شده مورد علاقه‌ی فرد نیستند. یعنی وقتی آنها در نهایت بقا را تهدید کرده یا ایجاد تعارض می‌نمایند، فرد را از راه دگرگونی باز می‌دارند. عقده یا فکر سد کننده به چندین شکل می‌تواند به‌وجود آید. برای مثال وقتی که خود میانی فرمان یا

دستوری می‌دهد که در جهت تعارض با برنامه‌ی زیستی است. مثال دیگر وقتی است که خود میانی فرمانی برای انجام کاری می‌دهد و در نتیجه‌ی آن فرد مورد تهدید قرار می‌گیرد و یا صدمه می‌بیند. خود پایین‌تر خاطره‌ای خواهد ساخت و هر وقت همین دستور یا چیزی شبیه به این داده شود سر از فرمان می‌پیچد و یا کاری می‌کند که به‌نظر امن‌تر باشد و تعارض کمتری داشته باشد، برای مثال همان‌طور که قبلاً گفتیم زن جوانی که مورد آزار قرارگرفته بود بعدها در رابطه‌اش با مردان دچار مشکل بود.

عقده‌ها در اثر دروغهایی که ما آنها را تقویت می‌کنیم نیز به‌وجود می‌آیند. دروغ‌ها سیستم‌های باوری نکوهیده هم هستند. آنها بر ضد سلامت عمل می‌کنند. اغلب در سرما مثل افکار یا کلمات به‌نظر می‌آیند. ما این صدایی را که در سر خود می‌شنویم و به ما دروغ می‌گوید گفتگو می‌خوانیم. این، با صدای حقیقت که همیشه شنیده می‌شود و می‌دانیم حقیقت دارد فرق می‌کند. ما این را صدای هسته می‌خوانیم. و این صدا با صدای گفتگو فرق دارد زیرا صدای هسته همیشه حقیقت را می‌گوید و گفتگو همیشه دروغ می‌گوید. از آنجا که هر دو واقعاً فقط افکار ما هستند اغلب برای شناخت و تشخیص یکی از دیگری دچار مشکل می‌شویم. به‌طور معمول تفاوت آنها را از راه تجربه‌ی خودمان می‌فهمیم و سعی می‌کنیم بدانیم به کدام صدا گوش می‌دهیم. باورهای خودمان را با تجارب زندگیمان اصلاح می‌نماییم. وقتی حقیقت را به خود بگوییم کار بسیار آسان و آسانتر خواهد شد و وقتی به خود دروغ می‌گوییم آن را فقط یک تمرین می‌دانیم. عقده‌ها از دروغ‌های خود میانی و گفتگویش به‌وجود می‌آیند، بعد این

عقده‌ها به وسیله‌ی خود پایین‌تر تغییر وضعیت داده جهت محافظت از ما مورد استفاده قرار می‌گیرند. یک مثال ممکن است در تفهیم این مسأله کمک کند.

بروس هنگام کودکی مورد آزار و اذیت پدرش قرار گرفته بوده است.

پدرش بر سر او داد می‌زد و از او انجام کار را به صورت فوری می‌خواست. در جایی گفتگوی بروس به او می‌گفت که نه تنها در برابر پدر بلکه باید در برابر همه‌ی قدرتمندان ایستادگی کند. از آن به بعد با همه‌ی قدرتها چه بد و چه خوب مخالفت می‌کرد.به همین علت در مدرسه موفق نبود و بعد از اتمام تحصیل هم نتوانست هیچ کاری را بیشتر از یک هفته ادامه دهد.

در این وضعیت خشم بروس از پدرش از طریق سیستم دفاعی او به‌گونه‌ای نامناسب منتقل شده بود. او مکانیسم محافظتی را به شکل عقده‌هایی که منجر به بروز دشمنی با همه‌ی قدرتمندان شد پرورش داده بود و با فرافکنی آن به خارج از خودش و محکوم کردن قدرت، در نهایت به خودش صدمه زد. وقتی خود میانی بروس احساس می‌کرد با فردی قدرتمند سر و کار دارد، صدای گفتگوی درونی گزارشی راکه خود پایین‌تر نگه داشته بود تکرار می‌کرد که این فرد هم درست مثل پدرش است. در نتیجه بروس نیز برای حفظ خود در برابر آن فرد ایستادگی می‌کرد و به‌گونه‌ای تهاجم‌آمیز عمل می‌نمود. بروس اغلب چنین احساسی داشت، حالا چه فرد واقعاً قدرتمند بود چه نبود. وقتی خود پایین‌تر این عقده را برای محافظت از او نگه می‌دارد تعجب می‌کنیم آیا چنین محافظتی اصلاً به درد می‌خورد؟ البته چنین

به نظر نمی‌رسد. گر چه ابتدا در برابر پدر از او محافظت کرده ولی حالا بناچار در برابر هر کسی که کمی از آن خصوصیات را هم داشته باشد هشیارانه یا ناهشیار-بروز می‌کند. اغلب بروس (خود هشیار) درک نمی‌کند چرا «خود ناهشیار» چنین رفتار می‌کند. او نمی‌داند که این کار خود پایین‌تر است. آدم آهنیی که سالهاست دستورها را اجرا می‌نماید. اغلب فراموش می‌کنیم که دستورهای مهمی به خود پایین‌تر داده‌ایم، دستورهایی که زمانی به خاطر سپردن آنها برای بقا و محافظت ما لازم بوده است. به هر حال چون خود پایین‌تر هرگز فراموش نمی‌کند ما بنابه این فرمانهای اولیه با اینها برخورد می‌کنیم. تا زمانی که آنها را پاک نکنیم خود پایین‌تر آنچه را به او به‌صورت تشخیص هویت داده شده انجام خواهد داد، مگر اینکه فرمانها پس گرفته شوند.

سه بدن آکا

سه انرژی بدن دارای قرینه‌ی فیزیکی هستند که اغلب در لغت‌شناسی غرب به آنها هاله، بدنهای شبحی و حتی اثیر می‌گویند. هونا به این بدنهای انرژی بدنهای آکا می‌گوید، درست شبیه الکتریست‌های که از سیمی که اطرافش حوزه‌ی مغناطیسی باشد عبور داده شود. هر یک از سه سطح انرژی دارای بدن آکایی است. وقتی مانا به خود والاتر فرستاده شد به وسیله‌ی رشته‌ی آکا بالا می‌رود. ماده‌ی آکاکه بدن آکایی خود پایین‌تر و بدن آکایی خودمیانی را به هم مربوط می‌سازد.

در علم اساطیر به رشته‌ی آکا رشته‌ی نقره‌ای هم می‌گویند. این

رشته بدن آکایی ما را به بدن فیزیکی وصل می‌کند. مفهوم طی‌الارض مربوط به توان بدنهای آکایی خود میانی یا پایین‌تر برای ترک بدن فیزیکی و سفر به جای جای کیهان می‌باشد. تا زمانی که رشته‌ی نقره‌ای با بدنهای آکایی خود پایین‌تر و میانی وصل است، هر وقت بخواهیم می‌توانیم به بدن فیزیکی باز گردیم. اگر این رشته به هر دلیلی قطع و یا پاره گردد بدنهای آکایی نمی‌توانند باز گردند. همین رشته‌ی نقره‌ای است که در مرحله‌ی مرگ جدا می‌شود و برگشت به بدن فیزیکی را برای خود پایین‌تر و میانی غیر ممکن می‌سازد. این موجب قطع نیروی زندگی یعنی مرگ می‌گردد. این عمل است که پزشکی جدید را سالها مغشوش کرده است: پدیده‌ی تجربه‌ی همانند مرگ. بسیاری پزشکان‌باور ندارند که فرد می‌تواند بمیرد و بعد به زندگی باز گردد و بتواند از آن طرف تجاربی با خود بیاورد. برای دانشجوی هونا این مطلبی ساده است. همین که نیروی زندگی بدن را رها می‌کند بدنهای آکایی خود پایین‌تر و میانی جدا شده بدن فیزیکی را رها می‌کنند ولی رشته‌ی نقره‌ای به جا می‌ماند، که این می‌تواند دلائل زیادی داشته باشد. مرگ یا فقدان کامل نیروی زندگی رشته‌ی نقره‌ای را جدا نمی‌کند. بمحض آنکه پزشک نیروی تازه‌ای به فرد می‌دهد او برخاسته بدنهای آکایی دوباره به بدن فیزیکی وارد می‌شوند.

استفاده از انرژی مثبت برای شفابخشی

یک جنبه از نقش پزشک ایجاد امید و نیروی شفابخشی و مثبت بودن است. این کار را نمی‌توان به‌طور ساختگی انجام داد زیرا

صادقانه نیست. دروغ گفتن انرژی منفی به‌وجود می‌آورد که هم شفا را به تأخیر می‌اندازد و هم می‌تواند آن را متوقف کند. خیلی از پزشکان امیدواری و اعتقاد به شفا را در مورد بیماری که امید به بهبود ندارد صادقانه نمی‌دانند، در حالی که مثبت بودن شامل احساس روشنی از درک اینکه بیماری چیست می‌باشد.

لازمه‌ی این امر این است که هیچ نیرویی به بیمار یا جریان بیماری داده نشود. به زبان ساده‌تر یعنی بیماری را باور نکنیم. اغلب وقتی بیماری درمان‌ناپذیر تشخیص داده می‌شود این احساس منفی به بیمار منتقل می‌شود و فرد بیمار مأیوس می‌شود. باور کردن چیزی به معنای قدرت بخشیدن به آن است. مردم نیرو را هم از باورهای منفی می‌گیرند و هم از باورهای مثبت. اگر باوری نداشته باشند یا معتقد به چیزی نباشند به آن نیرویی هم نمی‌دهند. پزشکانی که به بیماری معتقدند به آن نیرو می‌دهند که بر زندگی بیمارانشان هم اثر می‌گذارد. زیرا در حقیقت عاقبت بیماری در دستان او نیست و هر باوری که دارد در حقیقت ساختگی است. چشم‌ها و گوشهایش به او دروغ می‌گویند. آنها همان چیزی را که دوست دارد باور کند به او می‌گویند. از آنجا که پزشک نمی‌داند باور او به بیماری بد است در نتیجه به باورهایش پایبند می‌شود و برای حفظ این باورها با تمام قدرت می‌کوشد. اغلب ممکن است متوجه شود که اطلاعات و شواهدی به‌دست می‌آید که در تعارض مستقیم با نگرش جهانی او هستند و ممکن است او این شاهد را به‌عنوان چیزی بی‌معنی و اشتباه رد کند. وقتی بیماری را که به بهبودش امید ندارد می‌بیند که خود بخود بهبود یافته آن را امری اتفاقی یا نتیجه‌ی اشتباه آزمایشگاه می‌داند. به

عبارت دیگر موقعیت را کم ارزش تلقی می‌کند. پزشکانی که کمتر به دیدگاه شخصی خود نسبت به جهان وابسته هستند همین وضعیت را «معجزه» می‌نامند و باور دارند که حادثه‌ای غیر معمول پیش آمده ولی باز هم آن را به‌طور کامل قبول ندارند زیرا با قالب تفکر آنان جور نیست. از آنجاکه اغلب بیماریها و ناخوشی‌ها تنها پیام هوشمندانه‌ای از بدن (خود پایین‌تر) درگیر تعارض است، بی‌شک این بیماریها توهم هستند. به همین جهت پزشک روشن‌بین هرگز بیماری را قبول ندارد و تا زمانی که فرد نمرده است امید را از دست نمی‌دهد. اگر بیماری را باور کند نه تنها به توهم معتقد شده بلکه بدون جستجوی علت اصلی بیماری مأیوس شده است. اگر پزشک بیماری را توهم بداند پس آگاه است که در ورای توهم، یعنی جایی که او می‌بیند حقیقتی وجود دارد که باید کشف شود. اگر باور کند که توهم است ولی باز هم علت پنهانی را کتمان کند توان خود را برای رد کردن توهم از دست می‌دهد. پزشکی که توهم بیمار را تشخیص دهد می‌تواند آثار آشکار بیماری را رد کند و به دنبال علت پنهانی که این نشانه‌ها و آثار از طرف آن فرستاده شده‌اند برود. او تحریف، دروغ، سیستم‌های باوری نکوهیده، عقده‌ها و تعارضاتی را که موجب ضعف بدن شده‌اند و آن را از عملکرد سالم و طبیعی باز داشته‌اند می‌بیند. وقتی چشم‌هایش با توهم باکتری یا ویروس به‌عنوان علت بیماری کور نشده باشد می‌تواند فقط به فرایند بیماری بنگرد. فقط آن موقع است که می‌تواند متوجه شود در فرد سالم، سیستم ایمنی توان حفظ بدن را در تمام شرایط دارد.

پزشکی که به توهم معتقد است نمی‌تواند بیمار را در اختیار بگیرد

و در نهایت او را قربانی می‌کند. به علت اعتقاد به بیماری، بیمار و خانواده‌اش و جامعه و محیط اطراف او قربانی خواهند شد. وقتی آثار بیماری در بیمار ظاهر می‌شود، این دلیل ارتباط بدنش با او می‌باشد ولی او بشدت معتقد است که بیمار شده است. چنین فردی، بیماری خود را باور دارد و خیال می‌کند از خارج از بدنش وارد شده است. او نمی‌تواند به پیام بدنش گوش فرا دهد. او نمی‌تواند تعارضاتش را ببیند، زیرا نمی‌تواند علت نشانه‌ها و تأثیراتی را که به چشم بیماری به آنها می‌نگرد ببیند. در این‌صورت نه تنها قربانی توهم بیماری می‌گردد بلکه زیر سلطه‌ی نیروی جهل هم قرار می‌گیرد.

چگونه توهم منجر به بیماری می‌گردد

خودمیانی، خود پایین‌تر را متقاعد می‌کند که بیماری وجود دارد و فرایند بیماری و ناخوشی را به‌وجود می‌آورد. ابتدا مکانیسم فشار روانی برانگیخته می‌گردد (در این مورد قبلاً بحث کرده‌ایم). بیماری مشخص نمی‌گردد (زیرا در خارج از بدن به دنبال آن هستیم) بدن شروع به عملکردی بر ضد خودش (آلرژی، بیماریهای سیستم ایمنی و غیره) می‌کند و یا بناچار مشکل به‌صورت نوعی فروپاشی متابولیکی و خستگی زیاد در می‌آید. سیستم ایمنی و دفاع، ضعیف و آماده‌ی این اتفاق شده (زیرا خود پایین‌تر باور دارد آنچه اتفاق می‌افتد واقعی است) و صحنه بموقع برای بیمار شدن واقعی فرد فراهم می‌گردد. وقتی بیماری به‌وجود آمد برای خودش عمری دارد. وقتی ما باوری را که می‌گوید بیماری حقیقی است نگه می‌داریم، حتی اگر فقط باور باشد، نیروی منفی به‌وجود می‌آوریم؛ نوعی قدرت شیطانی

نامبارک. ما برای خود پایین‌تر دلیل می‌آوریم که حقیقی بودن بیماری و قدرت ماندنش را بپذیرد و آن را رد نکند. اگر مرگ به‌مثابه‌ی حاصل بیماری یا ناخوشی پذیرفته شده پس باید بیماری هم بر اثر آثار و نشانه‌هایش پیشرفت کرده به بیماری مزمن برسد. در نهایت بیماری موجب مرگ فرد خواهد شد. بخشی از فرد ممکن است درخواست کمک کند، شاید برای رهایی از درد در حالی که بخش دیگر فرایند را یک فرایند واقعی می‌بیند که باید موجب درد شود. اگر فرد معتقد باشد که درمان ممکن است و یا حتی معتقد به دعا باشد حل مشکل را عملی می‌سازد.

در چنین وضعیتی بیمار نزد پزشک می‌رود و مورد آزمایش و مداوا قرار می‌گیرد. به‌طور ناخودآگاه متوجه قبول بیماری از جانب پزشک می‌گردد. همچنان که بیمار به پزشک معتقد است، اعتقاد پزشک به بیماری هم موجب پیشرفت بیماری می‌گردد. از طرف دیگر اگر پزشک به بیماری معتقد نباشد یا به درمان با دارو کاملاً اعتقاد داشته باشد و بیمار هم به قدرت درمان پزشک یقین داشته باشد بهبود بسرعت حاصل می‌گردد. به علت خواست خودش برای بهبود و اعتقادش به قدرت (پزشک اغلب قدرتها و آداب زیادی برای حمایت از شفابخشی دارد) دارو را مصرف می‌کند و در حقیقت بزودی بهبود خواهد یافت. در بسیاری از موارد بیمار مجبور است همه‌ی عمر دارو مصرف کند. اعتقاد بیمار و پزشک به کنترل بیماری همراه با مصرف دارو که نوعی مثبت بودن و مراسم است بیمار را از پیشرفت بیماری مصون خواهد داشت. همین اتفاق هم وقتی می‌افتد که پزشک به بیماری معتقد است ولی بیمار به آن اعتقاد ندارد. اعتقاد

شدید بیمار به کنترل بیماری و دانستن اینکه پزشک به بیماری معتقد است در نهایت اثر بیماری را کم کرده آن را به جهت مثبت می‌کشاند. بالاخره شفابخش واقعی خود بیمار است و باورهای او موجب کنترل بیماری می‌شوند.

در اینجا بیمار دوباره به مصرف دارو (فصل آخر را که در مورد آداب مصرف دارو نوشته بخوانید) رو می‌آورد ولی نه به شکل مثبت بلکه به عنوان توان حرفه‌ی پزشکی در درمان بیماری. مسلم است که تمایل مثبت و اعمال مثبت مصرف دارو بسیار مهم است. بعد از بیست و پنج سال کار پزشکی، تجربه‌ی شخصی به من نشان داده است که اغلب بیمارانی که دارو را شفابخش تشخیص داده‌اند در مدت کوتاهی درمان شده‌اند. ممکن است تصور کنید وقتی بیمار به پزشک مراجعه می‌کند تا تحت درمان قرار گیرد خود پایین‌تر به شفای او می‌پردازد. با این انتخاب و اعمال بعدی او یک دستور روشن برای درمان به خود پایین‌تر می‌دهد تا بیماری را شفا داده مشکل را برطرف سازد. اگر بیمار تصمیم گرفته باشد که فقط به پزشک مراجعه کند که کاری کرده باشد و یا فقط ترس او کم شود، باز هم تا حدی همان نتایج را به دست خواهد آورد.

برای پزشکی که به بیماری معتقد است آنچه در بالا گفته شد چیزی جز حرف پوچ نیست. از آنجا که او به بیماری معتقد است، چگونه می‌تواند نوعی دیگر بیندیشد؟ به‌نظر او هر کس که به بیماری معتقد نباشد یا نادان است و یا کلاه بردار. قبل از آنکه برادران رایت بالونی را به هوا بفرستند اغلب دانشمندان خرده‌گیر، پرواز را غیر ممکن و آن را تنها مخصوص پرندگان می‌دانستند. به هر حال وقتی که

برادران رایت نشان دادند که پرواز امری ممکن است تغییر فکری ناگهانی پیش آمد و روش فکری دائمی همه را تغییر داد. بیش از سیصد سال است که دانشکده‌های پزشکی می‌گویند بیماری واقعی است. در مورد این برداشت قوانین و مقرراتی وضع کرده‌اند. قرنهاست که پزشکان مورد تهدید کسانی قرار گرفته‌اند که عقایدی غیر از آنان دارند. تا اندازه‌ای سازمان جامعه‌ی علمی طرحی ریخته است تا از اخبار جدید و تغییرات ریشه‌ای که موجب تغییر طرز فکر پزشکان می‌شود پیشگیری کند. سالها طول می‌کشد تا یک نظریه‌ی جدید پذیرفته شود. اغلب مصادر امور قبل از پذیرش فکر جدید اثبات آن را می‌خواهند. آنچه هست و مورد قبول است نمی‌تواند دائم تغییر کند وگرنه جهان دانش دچار مشکلاتی دائمی خواهد شد. با وجود این و به طرزی جالب، برعکس هر پژوهشگری پیوسته در تلاش است تا کاری کند که طرز فکر و باورهای حوزه‌ی علمی خود را تغییر دهد.

اکنون بعد از سالها هنوز هم علم پزشکی بیماری را واقعی می‌داند و برای تغییر این نظریه تلاش و اثبات بیشتری لازم است. بسیاری از جنبش‌های جدید مثل فیزیک کوانتوم، جنبش روانشناسی ماوراء فردی و ساختار نمونه‌ای جدید که به دست افرادی چون فرتیوف کاپرا(۱)، دیوید بوهم(۲)، استانیسلاو گروف (۳)، آلبرت اینشتن(۴)، فردریک هایسنبرگ(۵) و روپرت شلدرک(۶) بر پا شده حصارهای

1- Fritjov Capra
2- David Bohm
3- Stanislav Grof
4- Albert Einstein
5- Friedreich Heisenberg

کهنه را شکسته و دنیای اطراف ما را تغییر داده‌اند. بسیاری از دانشمندان مشهور به چندین روش نشان می‌دهند که ذهن و ماده جدا از هم نیستند بلکه بخشی از یک نظم دائمی هستند. نظم‌هایی چون زیست ایمنی روانی عصبی اکنون حصارهای قدیمی پزشکی را فرو می‌ریزند و وضع نقشه‌برداری آنچه را در مورد بیماری و ناخوشی باور داریم تغییر می‌دهند.

هواخواه هونا بیماری و ناخوشی را توهم می‌داند. او یک کیهان مثبت را با جنبه‌هایی منفی به‌عنوان تکمیل کننده و نه متفاوت می‌بیند (مثل شیرهای روی سکه که نمی‌توانند بی‌دم باشند.) اکنون می‌دانیم که بیماری چیزی بد و جدا از سلامتی نیست بلکه بعکس ابراز شماری از نیازهای بدن پایین‌تر است. افکار منفی، تعارضات و اعمال منفی سلامت را به اختیار خود در می‌آورند و منجر به بیماری می‌شوند.

پس می‌توان گفت که بیماری دور شدن فرد از حقیقت شخصی است. ما معتقدیم که انسان باید سالم و غرق برکت زندگی باشد و این تنها وقتی میسر می‌گردد که او مشکلات خود را حل کند و در حقیقت زندگی کند. اساس هونا مثبت است زیرا معتقد است که شما همیشه می‌توانید کاری انجام دهید. مهم نیست که بیماری تا چه اندازه پیش رفته باشد. فکر مثبت، اعتقاد به سلامت و خوبی همیشه یاری دهنده است. دعای منفی نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه می‌تواند بیماری را شدت هم ببخشد.

---

6. Rupert Sheldrake

بخش دوم

با هونا سلامت را به‌ارمغان آوریم

شفابخشی با دعای هونا

با آشکار ساختن علل بیماری، ابراز مشکل و در نهایت حل آن می‌توان روَند بیماری را معکوس کرد و درمان را به‌ارمغان آورد. این امر وقتی ممکن می‌گردد که فرد به بیماری به چشم شعور بدن که سعی می‌کند تعارضات حل نشده را ابراز کند بنگرد. در این حالت بیماری نشانه‌ی خرد بدن‌و ذهن برای حل تعارض است. این فرایند بخشی از توان شفا بخشی و پاکسازی وجود خودمان است. در این محتوا علت بیماری سیستم‌های باوری نکوهیده، دروغ‌ها، ترس‌ها، تقصیر و گناهانی است که باید یا کاملاً حل شوند و یا به‌طور کامل تجربه گردند. از آنجایی که ذهن، بدن می‌خواهند در نهایت این تحریفات تصحیح و حل شوند، فرایند ارتباط این اخبار را با خودمیانی آغاز می‌کنند. این عمل را با نشانه‌ها و علائمی ابراز می‌دارند که همان زبان اشاره‌ای بدن است. فشار ادرار کردن یکی از

این نشانه‌هاست. وقتی ما ادرار می‌کنیم خواست ادرار کردن از بین می‌رود. همین حالت وقتی بدن نیاز به غذا دارد صادق است. نشانه‌هایی از گرسنگی چون انقباض معده‌و قار و قور شکم (دردهای گرسنگی) همه ارتباط شعوری بدن هستند که به خود هشیار می‌گویند گرسنه‌ایم و نیاز به غذا داریم.

وقتی غذا بخوریم این نشانه‌ها و آثار از بین می‌روند. همین نوع رابطه را با بسیاری چیزهای دیگر زیستی و غیر زیستی مثل تخلیه‌ی شکم، اکسیژن، گرسنگی، احساس گرما، خواب آلودگی ، نیاز به حرکت، نیازهای عاطفی دوست داشته شدن و از این قبیل داریم. مفهوم شعور بدن و ذهن برای پزشکان خوانندگان مطلب تازه‌ای نیست، آنچه جدید است توان ما برای بروز این اطلاعات به شکل بیماری و ناخوشی است.

در هونا شفابخشی تنها با تغییر باورها صورت نمی‌گیرد، هر چند اولین گام همین است. باید دعای مخصوص شفا را هم بخوانیم و به کمک خود میانی نیروی اراده را تقویت کنیم تا تصمیم به بهبود ما بگیرد و توان‌خودرا صرف کنیم تا این دعا به خود پایین‌تر برسد. معمولاً خودپایین‌تر هم‌می کوشد تا دعا را که «بذر» است با مانا (نیروی زنده) ترکیب کند و هر دو را به خود والاتر برساند. دعای هونا وقتی به شکل تصویری واضح از آنچه خواسته شده درآید فوری‌به وسیله‌ی خود والاتر مستجاب خواهد شد و یک راه جدید را برای ایجاد تصور مثبت در آینده فراهم می‌سازد. اگر مشکلی را تصحیح کند ذهن و بدن هم تصحیح آن را می‌خواهند و این، فرایندی را به‌وجود خواهد آورد که منجر به درمان و برطرف شدن تمام نشانه‌ها

و علائم همراه با تعارض اصلی خواهد شد. جزئیات چگونگی عملکرد دعای هونا را در بخش بعدی شرح خواهیم داد.

هر کاری که از دستتان برمی‌آید انجام دهید

آیا پزشکی برای بهبود شما هر کاری که از دستش برمی‌آید انجام می‌دهد؟ آیا چیزی بیشتر از آنچه جامعه‌ی پزشکی و پزشکان برای شما انجام می‌دهند وجود دارد که شما را: ۱ - از بیمار شدن مصون بدارد. ۲ - به شما کمک کند تا بیماری خود را مهار کنید و بر طرف سازید. ۳- بقیه‌ی عمر شما را سالم نگاه دارد؟ به‌نظر من اگر دقت کنید پزشکان آنچه را ممکن است برای شما انجام نمی‌دهند و بیشتر به میل خودشان رفتار می‌کنند. به همین جهت آنان طرفدار شما نیستند. چون خود من پزشک هستم گفتن این حرفها در مورد پزشکان به‌نظر بدعت‌آمیز می‌رسد. یکی نیست از من بپرسد چرا دستی را که به من غذا می‌دهد گاز می‌گیرم؟!

به‌نظرم سؤال مناسبی است. به همین دلیل میل دارم جواب آن را هم منطقی بدهم. به‌عنوان پزشک نسبت به بیمارانم احساس مسؤولیت می‌کنم و این مسؤولیت را بیشتر نسبت به بیمارانم دارم نه تشکیلات پزشکی. مسؤولیت من نسبت به جامعه آن قدر زیاد است که وقتی سرمایه‌ی جامعه را در خطر ببینیم باید گزارش بدهم.

مشکل تازه نیست و حقیقت این است که هر روز عده‌ی بیشتری به فکر تغییر می‌افتند. باورم نیست که کارهای سازمانی پزشکی تا کنون با نیت بد انجام شده باشد. به هر حال اگر آنان تکنولوژی یا نظریه‌ای جدید را که در نهایت می‌تواند بیشتر از زیان سودآور باشد

رد کنند به وظیفه‌ی خود عمل نکرده‌اند. در این‌صورت راه بیماری را هموار و خود را وقف بیمار نگاه داشتن شما کرده‌اند.

وقتی که بتوانند و بخواهند هر کاری را که از دستشان ساخته است برای شما انجام دهند آن‌وقت طرفدار شما خواهند بود.

ارزش دعای هوناَ در شفابخشی

همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ایم هونا از بسیاری جهات با پزشکی غرب که اولین ابزارش دارو و جراحی است تفاوت دارد؛ که باید به دارو و جراحی آزمایش تشخیص بیماری را هم اضافه کرد. در حالی که بعضی پزشکان هونا از گیاهان دارویی، ماساژ و بعضی انواع جراحی استفاده می‌کنند، پزشکی هونا مکانیسم اولیه‌ی شفابخشی را براساس دارو و جراحی نمی‌گذارد. مرحله‌ی ابتدایی شفابخشی در هونا شناخت عقده‌ها، افکار سدکننده، تقصیر، گناه و پاک کردن آنها می‌باشد. این کار به روش‌های گوناگونی صورت می‌گیرد. هدف نهایی رها ساختن انرژی‌های گوناگون بدن و ایجاد توازن و هماهنگی است. وقتی فکر سد کننده‌ها در اثر جریان این انرژیها جابجا شوند، بدن خود بخود خویشتن را درمان می‌کند. یکی از تکنیک‌های اولیه‌ی هونای باستان برای آزاد ساختن انرژیهای مسدود شده دعا و انجام مراسم است. جریان آزادسازی انرژیها را به‌طور معمول پاکسازی می‌گویند. تبدیل انرژیهای منفی گذشته به آینده، و انرژی‌های مثبت را دعا می‌گویند. دعا برای رهایی افکار سدکننده‌ی ناشناخته و تغییر ماهیت آنها یا شفای حال و آینده استفاده می‌شود. ما از راه دعا می‌توانیم آنچه را می‌خواهیم به خودمان بفهمانیم و بذرها را جهت

سبز شدن بکاریم.

در سالهای اخیر تعدادی از مذاهب سیستم‌های شفابخشی دعا را به علم شفابخشی خود بازگردانده‌اند. تشکیلاتی مثل دانش ذهن، دانش مسیحیت و عرفان فایده‌ی دعا و قدرت فکر و ایمان را برای بهبود کشف کرده‌اند. مفهوم دعا در این گروهها با سایر گروههای مذهبی کمی تفاوت دارد. در مذهب یهودی - مسیحی دعا یک درخواست از خدا برای شفای بیمار است.

در اغلب گروههای جدید نیز دعا برای خداست. همچنین خواست خود بیمار برای بهبود بیشتر از انجام آن به اراده‌ی خدا منظور می‌گردد ولی باز هم دعای هونا متفاوت است. به جای آنکه از خدا شفا بخواهند، یک شکل فکر یا تصویر فکری از نتیجه‌ی دلخواه را به‌وجود می‌آورند و بعد این را با انرژی «مانا» به خود والاتر می‌فرستندَ تا آن را اجابت کند. در هونا دعا نماینده و نماد کاشتن بذر است. وقتی تخم سیبی را می‌کارید منتظر سبز شدن درخت سیب هستید. بذر در خودش طبیعت چیزی را که از آن می‌روید به همراه دارد. همین‌طور وقتی یک شکل فکر بدقت ساخته شود آنچه را از آن انتظار می‌رود تقویت می‌کند.

هونا افکار را بسته‌های انرژی می‌داند. هر فکری یک شکل دارد و به صورت ماده است. به عبارت دیگر در هونا افکار عینی هستند، یعنی شکل و جوهر دارند. این در مورد نظریه‌های ما هم درست است زیرا آنها هم واقعیت داشته میوه و طبیعت خود را به همراه دارند. آنها اشکال فکر هستند و اگر درست بدانها عمل شود نتایجی که به‌وجود می‌آورند به‌طور مستقیم به طبیعت اصلی نظریه یا باور

مربوط است. به همین دلیل باید در مورد افکار و باورهای خود دقیق باشیم. همان‌طور که یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «درباره‌ی آنچه می‌خواهی دقت کن زیرا خیلی زود به دستش خواهی آورد.» این پیام نهایی آیات انجیل هم هست که می‌گوید: «بخواه، به تو داده خواهد شد.» جستجو کن خواهی یافت؛ دِر را بزن[1]، به روی تو باز خواهد شد.

در هونا این نکته بسیار اهمیت دارد که شما تصویری روشن و زنده از آنچه آرزو دارید داشته باشید و با ایمان به اجابت آن، حاجت بخواهید. اگر چیزهای عوضی بخواهید دعای شما چیزی غیر از آنچه می‌خواهید به شما خواهد داد. خود والاتر، عین شکل فکری آرزویتان را آشکار می‌کند. پس اگر دعای شما درهم و برهم و پر از دوگانگی و اشتباه باشد آنچه را خواسته‌اید به دست نخواهید آورد. در بین مردم امروز این مشکلی عادی است. حقیقت این است که ما همیشه آنچه را از زندگی می‌گیریم که می‌خواهیم. مسأله اینجاست که اغلب مردم نمی‌دانند چه می‌خواهند و نمی‌دانند چه حاجتی دارند. اغلب از آنچه دارند ناراضی هستند. علت ناخشنودی آنان این است که عملاً چیزهای اشتباهی خواسته‌اند. برای اینکه هر چه از زندگی می‌خواهید همان را به دست آورید ابتدا باید تصویری روشن و واضح از آنچه می‌خواهید به‌وجود آورید. به این معنا که بعکس دعاهای معمولی، فرد باید برای انجام دعای هونا آمادگی زیادی داشته باشد.

۱- گفت پیغمبر که چون کوبی دری/ عاقبت زان در برون آید سری

بذرهای فکر

بی‌دلیل نیست که نماد فکر در هونا بذر است. اگر ما انتظار داریم بذری رشد کند و به ما محصول دلخواه را بدهد باید آن را آبیاری کرده پرورش دهیم. برای رشد کامل باید هر کار لازمی را برای ساختن شکل فکرمان و رسیدن به نتیجه‌ی دلخواه انجام دهیم.

این در مورد تمام افکار و باورهای دیگر هم درست است. هر کدام یک بذر است. هر کدام می‌تواند رشد کند و بناچار به ثمر بنشیند، که این بستگی به تغذیه و طرز پرورش ما دارد. برای پرورش بذرهایی که کاشته‌ایم، غنی کردن خود والاتر از انرژی مانا به‌طور روزانه امری مهم است (افکار، نظریه‌ها و باورها). جای شگفتی نیست که نماد مانا آب است. از جهتی ایمان ما به نتیجه‌ی نهایی در حکم خاک، ماده یا زمین است که بذرها را در آن می‌کاریم. دوست داشتن خود و توجه به خود جوهر ایمانِ ما به آفرینش و جوانه زدن آنچه از زندگی خواسته‌ایم می‌باشد.

در نهایت رمز دریافت آنچه از زندگی میخواهیم نه تنها در افکار، نظریه‌ها و باورهای ماست، بلکه در کلماتی هم که برای خواست به کار می‌بریم وجود دارد. برای مثال فرد ممکن است آرزوی قدرت کند؛ دیر یا زود در شغلش پیشرفتی می‌کند و صاحب قدرت بیشتری می‌شود. گر چه این قدرت کارش را زیادتر می‌کند و وقت کمتری را می‌تواند با خانواده‌اش بگذراند. در حالی که قدرتش را به دست آورده از اینکه رابطه‌اش با خانواده‌اش کم شده احساس نارضایتی می‌کند. اندیشیدن درباره‌ی اینکه باید این شغل جدید را بپذیرد و هر چه لازم است انجام دهد، او را به این باور می‌رساند که باید هر چه

به او گفته شود انجام دهد. بعد از گذشت سالها محبت و توجه بچه‌ها و همسر و دوستانش را از دست می‌دهد ولی به قدرت می‌رسد.

شوهری به زنش می‌گوید از ازدواج با او خوشحال است. او را ستایش می‌کند و به نوعی نشان می‌دهد که به همسرش توجه دارد. مهم نیست چه می‌گوید و چه می‌کند اما هرگز به‌طور مستقیم به همسرش نمی‌گوید دوستت دارم. زن حرفهای او را می‌ستاید و می‌داند که راست می‌گوید ولی باز هم احساس می‌کند که شوهرش دوستش ندارد. ناتوانی مرد در ابراز اینکه زنش را دوست دارد آن را ناگفته باقی می‌گذارد. بنابراین زن هرگز نمی‌داند که شوهرش او را دوست می‌دارد. هونا می‌داند که ناگفته‌ها و انجام نشده‌ها می‌توانند مانع انجام آرزو شوند. این در مورد خشم‌ها، محدودیت‌ها، احساس تقصیر و ترس‌هایمان و همه‌ی چیزهایی که بر سر راه خود قرار می‌دهیم هم صادق است. اینها ما را از رسیدن به آنچه در زندگی آرزو داریم باز می‌دارند.

در حالی که اغلب دعاها منفی هستند، دعای هونا اگر درست برگزار شود کاملاً مثبت است. این با دقت و تلاشی که مصروف ساخت آن می‌شود حتمی است. برای درک اینکه چرا اغلب دعاها منفی هستند بگذارید مثالی بزنم: اغلب می‌شنویم که مردم چنین چیزهای می‌گویند: «از رئیسم متنفرم. او مردی اخمو است»، «نمی‌دانم آیا از عهده‌ی آن کار بر می‌آیم؟»، «به‌طور کلی طرز نگرش خودم را نمی‌پسندم»، «حتماً حواسم را از دست داده‌ام» یا «این همان چیزی است که هنگام پیری پیش می‌آید.» اینها نه تنها جملات منفی هستند بلکه دعاهای منفی هم هستند. وقتی کسی می‌گوید:

«امیدوارم زمستان بیمار نشوم» خود پایین‌تر اغلب همه چیز را ندیده می‌گیرد مگر این را: «امیدوارم زمستان بیمار شوم.» وقتی کسی می‌گوید: «همیشه زمستانها سرما می‌خورم.» خود پایین‌تر این را به‌صورت این فرمان می‌شنود که فرد می‌خواهد زمستان سرما بخورد. یادتان باشد خود پایین‌تر اساساً بچه است و طبیعتی ابتدایی دارد و همچنین مثل آدم آهنی می‌خواهد هر چیزی را که شما می‌خواهید انجام دهد.

آفریدن دعای هونا

در فصل اول بعضی از مفاهیم اساسی دعای هونا را نام بردیم. در فصل‌های بعدی به طور دقیق‌تر به این موضوع پیچیده خواهیم پرداخت. بی‌شک تاکنون متوجه شده‌اید که هر چیزی که آن را به‌طور عمد یا سهو خواسته باشید به‌عنوان دعای هونا عمل خواهد کرد. پس دعای هونا یک درخواست از خود میانی یا خود هشیار، ابتدا به خود پایین‌تر و سپس در صورت لزوم به خود والاتر است. در وصایای جدید عیسی می‌گوید: «بخواه، دریافت خواهی کرد.[1]»

این روشن‌ترین معنای دعای هونا می‌باشد. این با نقش خودپایین‌تر در برآوردن خواسته‌های ما و میان اینکه شعور کیهانی برای اجابت آرزوهای ما طرح‌ریزی شده تأکید می‌گردد. البته خواسته‌ها باید خوب طراحی شوند و برآورده شدن آرزو در مورد خوب و بد یکی است.

---

۱ - ادعونی واستجب لم. (قرآن کریم)

وضع جهان و احتمالاً زندگی فردی و اجتماعی، همان گونه است که به‌عنوان فرد و جامعه خواهان آن بوده‌ایم. شاید در گذشته نفهمیده بودید چه می‌کنید و آگاهانه یا ناآگاهانه چیزی را خواسته‌اید که مورد علاقه‌ی شما نبوده است. اکنون با درک عملکرد دعای هونا می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید و به آنچه می‌خواهید دست یابید.

به علت طبیعت دعای هونا ما می‌توانیم به همان سادگی که سلامت را به ارمغان می‌آوریم بیماری را هم به‌وجود آوریم. قبلاً گفتیم افکار ما و آنچه در فکر ما می‌گذرد بسیار مهم هستند (هر چه بکاری همان درو خواهی کرد). ما کیهان خاص خود را می‌سازیم. بی‌شک اکنون چگونگی انجام این کار روشن شده است. متأسفانه اغلب افکار بیماری‌زا در زیر سطح هشیاری ما یا حتی نیم هشیار از جامعه‌ی اطراف ما پدید می‌آید. وقتی ما آنها را کورکورانه می‌پذیریم بدون اینکه درباره‌شان بحث کنیم یا کنارشان بگذاریم و یا جهتشان را تغییر دهیم، آنها بخشی از وجود ما می‌شوند. یکی از روشهایی که ما با آن بر خودمان تأثیر منفی می‌گذاریم باورمان در مورد بیماری است. تجربه نشان داده است که گروهی بشدت به بیماری معتقد هستند و اغلب خودشان هم بیمار هستند. خوشبختانه همه‌ی اینان به بیماریهای شدید معتقد نیستند. نمونه‌ی این افراد کسانی هستند که اگر کسی در حضورشان سرفه کند گمان می‌برند مبتلا خواهند شد. کسانی که خیال می‌کنند در یک موقع خاص از سال بیمار می‌شوند. اضافه بر این کسانی معتقدند اگر بیمار به چیزی دست زده باشد و شما به آن دست بزنید بیمار خواهید شد.

همه ساله درست قبل از زمستان تلویزیون پر از تبلیغات داروهای سرماخوردگی و آنفلوانزا است. اغلب در مورد افرادی که این بیماری یا آن بیماری راگرفته‌اند و به بیمارستان رفته‌اند و یا در اثر این بیماری و آن بیماری مرده‌اند چیزهایی می‌شنویم. ما با جملات بیماری‌زا بمباران می‌شویم و هر کدام را که باور کنیم نوعی دعای اساسی خواهد شد.

دعای هونا ابزاری بسیار نیرومند برای کسب خواسته‌های ما از زندگی است. این دعا با آنچه ما در مورد دعایی که هدف و ساختار علمی دارد گمان می‌کنیم متفاوت است. معمولاً دعاهای مذهبی و یا حتی غیرمذهبی بندرت فکر دارند مگر اینکه مثل دعای ربانی باشند (که به شکلی از نظر ساختار شبیه هونا است) یا دعاهای نوشته شده‌ی ویژه‌ی دیگر.

آنچه دعایَ هونا را متفاوت می‌کند این است که سازنده‌ی دعا می‌داند چه می‌کند و دعا را طرح‌ریزی و تهیه می‌کند و یقین دارد که به آرزویش می‌رسد. زیربنای دعای هونا این است: شما آنچه را آرزو دارید، تا جایی که به خودتان و دیگران صدمه‌ای نزند بیان می‌کنید. آشکار است افکار بیماری‌زا جزء دعای هونا نیستند.

در فصل‌های دیگری ما نه تنها ساختار دعای هونا بلکه طرز استفاده از آن را هم شرح خواهیم داد. برای درک کامل چگونگی عملکرد هونا، باید دوباره یادآوری کنیم که لازم است آن زن یا مرد آرزومند آگاهانه «از خود میانی» دعایی بسازد و به سوی خود پایین‌تر بفرستد. این کار ضروری است زیرا خود میانی نمی‌تواند به‌طور مستقیم با خود والاتر تماس برقرار کند. تنها خود پایین‌تر از عهده‌ی

تماس با خود والاتر برمی‌آید. اگر خود پایین‌تر بتواند دعا را اجابت کند نیاز به کار بیشتری نخواهد بود ولی اگر نتواند، ما با تکنیک‌های ویژه‌ای که شرح می‌دهیم مانا را سرشارکرده دعا را ابتدا به بدن آکایی خود پایین‌تر و سپس با رشته‌ی آکا به خود والاتر می‌فرستیم. اگر ما دارای عقده، فکر سد کننده یا سیستم‌های باوری نکوهیده (گناهان) موجود در خود پایین‌تر باشیم، این موجب می‌شود خود پایین‌تر باور کند که شایستگی رسیدن به آرزوهایش را ندارد. برای برداشتن این افکار سدکننده باید آنها را رها کنیم و یا مراسم و آدابی را برگزار کنیم که گناهانمان را پاک کند. وقتی این مراسم انجام شد و ما دوباره شایستگی رسیدن به آرزوهایمان را به دست آوردیم، خود والاتر مانای سرشار را دریافت می‌دارد و اگر دعا را بپذیرد مانا را به مانا -لوا مبدل می‌کند و خود والاتر آرزوی ما را برآورده می‌سازد. اگر خود والاتر نتواند آنچه را می‌خواهیم به‌ما بدهد پس به پوئه‌اوماکوا برمی‌گردد تا آرزوها را برآورده کند. اگر آنچه می‌خواهیم ممکن باشد اجابت خواهد شد. دعای هونا می‌تواند با آداب و مراسم یا بدون مراسم باشد.

با این خلاصه عملکرد دعای هونا ما بحث خود را در مورد ساختن دعای هونا آغاز خواهیم کرد. ما دعای هونا را با مراسم و بدون مراسم ارائه می‌کنیم.

دعای هونا بدون آداب و مراسم

در ساخت دعای هونا شما باید ابتدا بدانید چه می‌خواهید؛ بعد بدانید چگونه آن را بدون نفوذ منفی‌ها یا تحریفات بخواهید. وقتی

این کار انجام شد باید دعای خود را بنویسید. وقتی دعا تمام شد یک محل آرام و ساکت پیداکنید تا مناسک دعا را انجام دهید. در حالی که این عمل می‌تواند در هر جا و هر زمانی انجام شود. بهترین کار این است که مکان و زمان برای خود پایین‌تر و خود میانی کمک دهنده باشد تا بر دعا متمرکز شوند. دعای هونا که در زیر گفته خواهد شد برگرفته از شرح نامه‌هایی در مورد هونا است که ماکس فریدوم لانگ آنها را نوشته است. بهترین زمان برای دعای هونا هنگامی است که ذهن و بدن شما آرام و به دور از هیجان باشند تا نتوانند در ساخت دعا مداخله کنند. و بخصوص بسیار مهم است که خود پایین‌تر هیچ کاری نداشته باشد. غذایش هضم و شکم تخلیه شده باشد. بنابراین قبل از دعا، روزه بسیار مفید است. بهترین وقت برای دعای هونا زمانی است که خود پایین‌تر درگیر مشکلات روزانه نباشد. شما به توجه کامل خود پایین‌تر جهت کسب بهترین نتایج نیاز دارید. همین منظور اساسی از انجام مراسم است که خود پایین‌تر را از قید مسائل روزانه درآورده سرگرم مراسم کند.

وقتی جا و زمان تنظیم شد فرد فرایند را با تمرکز (مراقبه اغلب مفید است) شروع می‌کند. حالا یک تصور ذهنی روشن و کامل یک شکل فکر از آینده‌ی خود می‌سازید. وقتی این کار تمام شد تصویر را به ذهن بسپارید و تنفس را آغاز کنید. هوا را از بینی فرو کشیده از راه دهان بدون نگه داشتن نفس خارج کنید. مردان هوا را به درون می‌کشند و قسمت بالای ریه را پر می‌کنند و زنان بهتر است نیمه‌ی پایین ریه را پر کنند. بمحض آنکه هوا کاملاً از دهانتان خارج شد تصویر ذهنی را به خود والاتر بدهید. برای این کار به خود پایین‌تر

دستور بدهید که تصویر را به خود والاتر بفرستد. این نفس کشیدن بارها و بارها ادامه می‌یابد تا سطح انرژی شما را بالا برد و ما را از نیروی زندگی سرشار کند. نفس کشیدن پنج دفعه تکرار می‌شود. هر بار که انرژی جمع می‌شود تصویر ذهنی خود را تکرار کنید (دعای شکل فکر). شرایط دلخواه خودتان را تکرار کنید و خود پایین‌تر را وادار کنید تا با خود والاتر تماس برقرار کند. این با آگاهی ما اشکال فکر شرایط دلخواه ما را می‌سازند. از آنجا که قبلاً تصویر ذهنی دلخواهی که مایلید در آینده داشته باشید ولی حالا آن را می‌بینید در نظر آورده‌اید، دوباره مانای سرشار از انرژی تصویر ذهنی شما را به خود والاتر می‌رساند. در هر نشست پنج یا شش بار تنفس کافی است. خود والاتر هم دعای شما را شنیده و هم آن را اجابت نموده است. بهتر است تصویر ذهنی بتواند به‌طور کامل یک دفعه به بالا داده شود. اگر نه نیاز به دعاها و اعمال متفاوتی دارد و انجام آن چند روز طول خواهد کشید.

یک نمونه از دعای هونا چیزی شبیه نوشته‌ی زیر است:

در اینجا فردی مشکل بینش داشته اس ت. او متوجه شده است که میل ندارد بعضی چیزها را در زندگی ببیند. چیزهایی که او را کسل و عصبی می‌کنند.

با وجود این می‌داند که چاره‌ای ندارد و باید چیزهایی را که از آنها می‌ترسد و او را عصبی می‌کنند ببیند. همزمان شروع به نور انداختن بر ترس‌ها و روشن کردن آنها و چیزهایی که نمی‌خواهد ببیند می‌نماید.

با وجود این می‌داند حق انتخاب زیادی ندارد؛ یا باید «این چیزها»

را ببیند و یا نبیند (چیزهایی که از آنها می‌ترسد).

همزمان شروع به نور افکندن بر ترسهایش می‌کند و اجازه می‌دهد نور روی چیزهایی بیفتد که درگذشته میل نداشته ببیند.

فرد دعای زیر را می‌خواند:

«از تو می‌خواهم توان بازکردن چشمان و قلبم را به من عطاکنی تا بتوانم آنچه را قبلاً از دیدنش می‌ترسیدم نگاه کنم. اگر تعارضاتم را ببینم آنها را برطرف می‌کنم. من مسؤولیت کامل مشکلاتی را که به‌وجود آورده‌ام به عهده خواهم گرفت. من زندگیم را برای دستیابی به غنا، سلامت و سعادت کامل تغییر خواهم داد. این شرایط مغشوش و درهم و برهم موجب مشکلات بینش من شده‌اند. اکنون از چشم‌ها، ذهن و بدنم بابت گواهی این تعارضات سپاسگزاری می‌کنم. از این لحظه به بعدچون توانستم مشکلاتم را ببینم می‌توانم همه چیز را کامل ببینم. اکنون آنچه را امروز، و هر روزی در آینده در اطرافم وجود دارد واضح خواهم دید. من در هر حال کامل و عادی می‌بینم و در تمام زندگیم با این نوع دیدن ادامه خواهم داد.»

آیین هونا می‌گوید که دعا باید دست کم سه بار (اما هر تعدادی که احساس می‌کنید درست است) بانیروی آرام و اطمینان و اعتماد تکرار شود. این تکرار اهمیت دارد، زیرا هر بار تأکید می‌کند که شما جمله را اتفاقی نگفته‌اید بلکه آن را می‌خواهید (به شیرین‌ترین وجه ممکن آنچه را مال شماست درخواست کنید) و در نظرتان چیز مهم و با ارزشی است. بسیار اهمیت دارد که دعا را با اعتماد بگویید زیرا اگر

به هنگام گفتن، خودتان گفته‌هایتان را باور نداشته باشید خود پایین‌تر هم آن را باور نکرده به سوی خودوالاتر نخواهد فرستاد. بزرگترین مشکل مردم در زمینه‌ی دعا درک این مطلب است که برای اجابت دعا نیاز به ایمان و اعتقاد به دعا دارند تا به آرزوی خود برسند. اغلب فقط در لحظه‌ی دعا اعتقاد دارند و بعد که به زندگی عادی بازگشتند فراموش می‌کنند چه خواسته‌اند. در عین حال که منتظر نتایج فوری هستند این نتایج حاصل نمی‌شود زیرا دیگر آنچه را خواسته‌اند باور ندارند، بلکه فقط در آرزوی نتیجه به سر می‌برند. وقتی به نتیجه‌ی آنچه خواسته‌اند نرسند ایمان خود را از دست می‌دهند و موقعیت را لکه‌دار کرده حتی انتظار هم نمی‌کشند. متأسفانه اغلب چنین اتفاقی می‌افتد. شما نه تنها باید به دعا معتقد باشید بلکه باید فرصت دهید هنگام آمادگیِ بروز اتفاق بیفتد. این به معنای ایمان کامل، داوری مسکوت گذاردن و فعال بودن و مشتاقانه در انتظار کسب نتایج نشستن است.

مراسم را جزء دعای هونای خود قرار دهید

به‌طور کلی ما نمی‌دانیم در زندگی روزانه‌ی خود چقدر مراسم و آداب داریم. انسانها موجوداتی پایبند آداب و رسوم هستند: در ازدواج و ابراز عشق، درکار منزل، در شغل، رفتن و برگشتن از سر کار، در بازی، در مدرسه و حتی در امور پزشکی مراسمی داریم. هر موقعیتی راکه با الگوی آماده و تکراری انجام می‌دهیم، حتی اگر کاملاً غیر آگاهانه باشد مراسم می‌نامیم. فعالیت‌هایی چون رانندگی، آشپزی، ورزش، قرار دیدار گذاشتن، مهر ورزی و خوردن که

خودبخود انجام می‌شوند و گام به گام سنجیده نمی‌شوند باز هم مراسم هستند. عادات ما هم اغلب مراسم است. معمولاً ما از قدرت این مراسم بی‌خبریم تا آنها از هم گسیخته شوند و یا از بین بروند. برگزاری مراسم قدرت تأثیر دعای هونا را افزایش می‌دهد. دعای هونا نباید تنها یک جریان ذهنی باشد (خود میانی). در این‌صورت اثر و نیروی کمتری بر خود پایین‌تر خواهد داشت. برای افزایش قدرت دعا و تأثیرش بر خود پایین‌تر، هم می‌توانید مراسم تعیین شده را انجام دهید و هم مراسمی را به ابتکار خود برگزار نمایید.

در طی قرنها مردم ابتدایی هم مثل افراد متمدن در مراسم از موسیقی و رقص بهره گرفته‌اند. حرکات بدنی و اداها بخش مهمی از مراسم هستند. موسیقی، بخصوص طبل زدن نیروی آهنگینی به‌وجود می‌آورد که بدن را آرام و ذهن و بدن را تربیت می‌کند تا آرام گیرند و تسلیم خواسته بشوند. یک مثل قدیمی می‌گوید: «موسیقی آن قدر جذاب است که می‌تواند یک حیوان وحشی را هم رام کند.» مسلم است که هنگام انجام مراسم تأثیر خود را نشان می‌دهد. در حالی که می‌شود از هر نوع موسیقی استفاده کرد، بهتر است این موسیقی برای روح ناهنجار نباشد و از موسیقی آرامی که بسیار مفید است بهره ببریم. تنفس هم یکی از مهمترین آداب مراسم است زیرا علاوه بر آنکه به دعا نیروی زندگی می‌دهد، بلکه ضرباهنگ و وزنی به حرکات شما می‌دهد. اضافه کردن اداها به حرکات تنفسی می‌تواند جزء مراسم ساده و نیرومند باشد. بو در مراسم اهمیت ویژه‌ای دارد؛ دود کردن یا سوزاندن اسانسی چون مریم گلی یا هر گیاهی که شما از آن لذت می‌برید می‌تواند بخشی از مراسم باشد. آب پاشی یا

شستشو جزء مراسم است. اغلب مراسم باستانی همراه با حمام کردن یا شستن بخشی از بدن مثل دست‌هاو پاها بوده است.به همین دلیل عیسی پاهای مریدانش را با آب می‌شست. شستن قسمت‌هایی از بدن نشانه‌ی عمل پاکسازی فرد با آب مقدس یا «مانا» قبل از اجرای دعا است. شستن گناهان، فرد را برای دستیابی به خواسته‌اش آماده می‌کند، دوش آب گرم قبل از دعا به‌عنوان جزیی از مراسم فرد را تمیز و آماده دعا می‌کند. شستن دست‌ها و پاهای فرد هم همین هدف را دنبال می‌کند. آب پاشیدن قدرت برانگیختن و سریع و نیرومند کردن مانا را دارد.

همچنان که قبلاً گفته‌ایم روزه‌ی قبل از دعا هم مفید است. روزه نوعی قربانی کردن است.

خود پایین‌تر آن را به عنوان گواه اینکه شما آرزوهایتان را جدی گرفته‌اید به حساب می‌آورد. روزه گرفتن به خود پایین‌تر می‌گوید که شما از لذت خوردن برای چیزی مهمتر دست کشیده‌اید. روزه همچنان نشانه‌ی این است که شما میل دارید از آسیب‌ها و آزارهایی که در گذشته به دیگران وارد آورده‌اید توبه کنید. یک ترکیب خوب مراسم نفس کشیدن، حرکت، ابراز شکل افکار و انجام سایر فعالیت‌هایی است که در بالا گفته شده است. ترکیب اینها با انرژی زیاد، خود پایین‌تر را متقاعد می‌کند که دعای شما را به خود والاتر برساند. این ترکیب بی‌شک توجه خود والاتر را جلب می‌نماید. فرایند ایجاد مراسم آسان است زیرا دستیابی به چیزی را که خواسته‌اید باارزش می‌کند. هر مراسم باید تا آنجا تکرار شود که خسته کننده نگردد و این تغییرات منطقی و موجه دعا را مؤثرتر

می‌سازد.

شعائر دعا نباید طبیعت مکانیکی داشته باشد. برای کسب بهترین نتیجه باید هر گام معنای ویژه‌ای داشته باشد تا شما را برانگیزد ارزش خود پایین‌تر و میانی را بدانید و دریابید خواسته‌ی شما با ارزش است. وقتی دعا مکانیکی و یکنواخت شود بعید نیست مردم قبل از دعا به خواب روند. اگر چنین شد مراسم را تغییر دهید و فعّالتر کنید و یا چیزی بدان بیفزایید تا نیروی مانای شما سرشار گردد.

رازهای مهم برای مجریان دعای هونا

برای اطمینان از تأثیر دعا و سرعت انجام آن گام‌های زیادی لازم است:

۱ - استفاده از دعای هونا باید پذیرفته، باور و بحقیقت خواسته شود. آزمایش این کار مؤثر نیست زیرا فرد می‌داند که دارد خودش را امتحان می‌کند.

۲ - عمل دعا باید تا زمانی که خود پایین‌تر کارش را بیاموزد تکرار گردد. اگر خودمیانی به آن علاقه‌مند نباشد خود پایین‌تر نمی‌تواند کاری بکند.

۳ - تکرار دعا کار بسیار باارزشی است. اگر کلمات دعا روزی سه بار تکرار شوند بسیار مؤثر خواهد بود. لازم نیست همیشه از همان کلمات استفاده شود. فقط جوهر دعا نباید تغییر کند وگرنه نتایج هم تغییر و یا کاهش می‌یابند.

۴ - قبل از شروع دعا طلب بخشش از آسیبی که به دیگران زده‌اید لازم است. این کار در نوع خود یکی از مهمترین گام‌ها برای انجام

شفابخشی است. زیرا طلب بخشش، اغلب احساسات منفی و دشمنی و خشم را از بین می‌برد (فرض می‌شود که تلافی کامل و درست است). اگر به‌طور مستقیم نمی‌توان تلافی کرد، انجام کارهای خوب، هدیه، خیرات برای متقاعد کردن خود پایین‌تر (و خود میانی هم) مؤثر خواهد بود که به آن می‌فهماند دیون پرداخت شده است و حالا ارزش و شایستگی دریافت کمک را از خود والاتر دارد.

۵ - آنچه خواسته می‌شود باید در جهت خیر عموم باشد و برای هیچ‌کس زیانی نداشته باشد. این امر مهمی است زیرا خود پایین‌تر باید مطمئن شود که شرایط آرزو برای فرد خوب است و حاجت ارزش اجابت را دارد. خود پایین‌تر همچنین باید باور کند که فرد مسؤولیت کامل نتایج خواسته را، چه بد و چه خوب به عهده می‌گیرد.

۶ - بسیار سودمند خواهد بود که در دعای خود برای شفای دیگران هم دعا کنید. به هر حال اگر در دعا مشتی چیزهای نامربوط خواسته شود از ارزش دعا کاسته می‌شود وقتی دعا درهم و برهم و مغشوش است کمتر اجابت می‌گردد.

۷ - هر چه فرد بیشتر خودش و دیگران را دوست بدارد، به آنان احترام بگذارد و عزت نفس داشته باشد دعایش بیشتر مستجاب می‌شود.

تکمیل دعای هونا

عمل دعای هونا وقتی تمام می‌گردد که احساس شود پیام به خود والاتر رسیده و پذیرفته شده است. شاید دانستن اینکه خود والاتر

چه زمان جواب را گرفته و پذیرفته است کار مشکلی باشد. وقتی دعا سه بار تکرار شده باشد اجابت می‌شود. وقتی تجربه‌ی شما زیادتر شود اجابت آن را با احساس سرور یا هیجان زیاد و حالت شدید عاطفی احساس خواهید کرد. حس می‌کنید که چشمهایتان پر از اشک شده است؛ احساس سبکی، غوطه‌ور شدن، حس دوست داشتن بخصوص دوست داشتن مردم یعنی نوعی عشق بدون خودخواهی به شما دست خواهد داد.

بعد از اتمام هر دعا سعی کنید آرام باشید و دست کم تا یک ساعت بعد در حالت آرامش بمانید و بگذارید بدن، ذهن و عواطف شما کاملاً آرام شوند.

باید اجازه دهید خود پایین‌تر دستورهای شما را اجرا کند. اگر خیلی زود به فعالیت باز گردید خود پایین‌تر به فعالیت‌های معمول روزانه برمی‌گردد و دعا را نیمه کاره می‌گذارد.

ماکس فریدوم لانگ با این گفته برداشت خویش را از دعای هونا بیان می‌کند: «هر روز وقتی دوره‌ی تمرین تمام شود و فرد مطمئن باشد که مراسم دعا را کامل و درست انجام داده، تنها یک خواهش برای نتیجه‌ی دلخواه کافی است. بعد می‌توانیم با ایمان کامل منتظر برآورده شدن آرزویمان باشیم.» بعد سفارش می‌کند که اول از خواسته‌های ساده شروع کنید و دعا را تکرار نمایید و هر بار سعی کنید کاملتر بگویید تا به نتیجه و جواب برسید. او توصیه می‌کند که این کار نیاز به زمان، ایمان و ایثار دارد تا نتایج دلخواه به دست آید.

بخش سه

استفاده از مراسم، قربانی‌ها و اشیاء در شفابخشی

قبلاً گفتیم که اگر خود پایین‌تر و والاتر صداقت شما را بدانند آرزوی شما را اجابت می‌کنند. این نه تنها در مورد هونا بلکه در پزشکی جدید، مذهب و به‌طور کلی در زندگی هم حقیقت دارد. هونا مراسمی را به شکل قربانی و یا خراب کردن اشیاء به هنگام دعا توصیه می‌کند. منظور اصلی از این کارها نشان دادن عقیده و یقین شما به خودوالاتر و خودهای پایین‌تر است؛ یعنی شما واقعاً برای آرزوهایتان اهمیت قائل هستید.

مراسم

مراسم عبارت است از اعمال و فعالیت‌های بسیار ویژه؛ مراسمی که برای انجام تشریفات اتفاقی، هسته‌ای و درونی صورت می‌گیرد. اغلب برای آمادگی قربانی یا عملی که نتیجه‌ای ویژه دارد انجام

می‌شود.

مراسم را جهت تمرکز ذهن بر منظوری ویژه انجام می‌دهیم. ذهن ما روزانه درگیر مسائل بسیاری است. ما برای فراهم کردن اسباب زندگی و رفاه خانواده ناراحتی‌ها و کمبودهای فراوانی تحمل می‌کنیم. انجام مراسم ذهن را از این گرفتاریها جدا می‌کند و تنها بر مطلب در خور توجه متمرکز می‌سازد.

مراسم فرد را از حالت آگاهی معمولی به حالت والای آگاهی می‌برد. وقتی چنین شود ما با آگاهی کیهانی و شعور کیهانی تماس برقرار می‌کنیم. تجربه نشان داده است که در چنین مواقعی شفا بسرعت صورت گرفته دعاها مستجاب می‌شوند (به دست خودمان و خودوالاتر). مراسم بخش مهمی از آداب شفابخشی شمن‌ها[1] را تشکیل می‌دهد. اغلب موسیقی بخصوص طبل یا رقص بخشی از این مراسم را تشکیل می‌دهد. به‌نظر می‌رسد رقص و موسیقی به‌طور عملی کار مغز شرکت‌کنندگان را تغییر می‌دهد. بعضی معتقدند که این صدای ریتم‌دار و رقص نوعی هیپنوتیزم است. دیگران معتقدند که این کارها فقط فشارها را رها کرده شرکت کننده را آرام می‌سازد و اشتیاقش را برای خواست آرزو افزایش می‌دهد و باز گروه دیگری معتقدند که موسیقی به‌طور مستقیم دریچه‌ای را به سوی حوزه‌های شفابخشی می‌گشاید و با این کار شفابخشی را آسان می‌کند.

به هر دلیلی که باشد، مراسم اغلب جزء جشن شفابخشی هستند. در هاوایی باستان هم این مراسم انجام می‌شده است. رقص و

1- Shaman

موسیقی سوار بر ارابه‌ی هولا[۱] هنوز هم در مراسم شفابخشی و جشن‌ها وجود دارد. جنبه‌ی دیگر مراسم آوازخوانی است که اغلب همراه با رقص و موسیقی صداهایی تکرار می‌شود. خواندن دعاهای ویژه نیروی زیادی دارند. مهم نیست خود دعا اثر داشته باشد یا مراسم آن. آنچه اهمیت دارد دعاهای مراسم است که ابزار نیرومندی در جشن‌های شفابخشی هستند.

قربانی‌ها

در جامعه‌ی ما اغلب گفته می‌شود: «ارزش هر چیز به اندازه‌ای است که ما مایلیم برایش پول بدهیم.» همه‌ی ما این جمله را هم شنیده‌ایم که: «در برابر هیچ به شما چیزی نمی‌دهند.» این گفته برای مردم امروز بسیار آشناست. موضوع قربانی هم بسیار قدیمی است به آغاز تاریخ بشر باز می‌گردد که کسی نمی‌داند کی و کجا آغاز شده است. در حقیقت یکی از نمونه‌های اصلی کیهانی است که بر بشر تأثیر گذاشته است. این تئوریها به سه دلیل قربانی را مهم می‌دانند: یک دلیل نشان دادن ارزش آرزو است. دوم اعتماد فرد به پاک شدن گناهانش در ازای بخشش چیزی است.

این فلسفه‌ی ریشه‌ی هونا است. قربانی فرد را از دیونی که به علت گناه به گردن گرفته آزاد می‌سازد. اهمیّت سوم به گذشته، به تاریخ کیهان و به تشخیص الوهیت کیهانی برمی‌گردد. همه چیز به وسیله‌ی الوهیت مصرف می‌گردد.

---

1. Hula

برای مثال وقتی غذا می‌خوریم، غذای ما برای الوهیت درون ما می‌سوزد.

گازهای خورشیدی می‌سوزند تا نور بدهند و غیره. پس هیچ چیز بجز خدا جاودان نیست و ما مالک واقعی چیزی نیستیم. پس قدرتِ بخشیدن دارایی نشانی از وفاداری، حمایت، احترام و تسلیم به الوهیت نهایی است. پذیرش قربانی ما از طرف او به‌ما اجازه می‌دهد صاحب چیزی باشیم که به دست می‌آوریم: «خدا راضی می‌شود.»

برای هدف ما، قربانی به طور مستقیم با ارزش آرزوی ما ارتباط دارد و گناهان گذشته را پاک می‌کند. وقتی قربانی می‌کنیم برای این دو هدف است: اول اینکه آرزوهایتان چقدر برایتان اهمیت دارد و دوم اینکه گناهان و ترس‌هایی را که ممکن است راه رسیدن به آرزو را ببندند پاک می‌کنید. در بخش بعدی درباره‌ی پاکسازی بیشتر صحبت خواهیم کرد.

نقش اشیا

اشیا دو نقش دارند. یکی ارزش ذاتی آنها در مورد قربانی کردن است، چنانکه در بالا گفته شد. نقش دیگر آنها مربوط به فیزیکی و مادی بودن آنهاست که نماینده‌ی محسوس بودن برنامه‌ی مراسم و پذیرش شفا است. درست همان‌طورکه خود پایین‌تر به‌کلمه‌ی نوشته قدرت می‌دهد، به اشیاء مادی هم قدرت می‌دهد. این یکی از دلائل مادیگری جامعه‌ی امروز ماست. جسم جامد باید به عنوان بخشی از فرایند و مراسم جهت تجسم برنامه به کار رود. نقش شیئی فیزیکی اغلب وابسته به مضمون جشن است. برای مثال تجهیزات جنگی در

سان نظامی، عصای سلطنتی پادشاه، و نشان اولاد پیغمبر و گوشی پزشک را در نظر بگیرید. این اشیا از خودشان قدرتی ندارند. آنها قدرت را از معنایی که به آنها می‌دهیم می‌گیرند. همین در مورد تمام اشیایی که در مراسم به کار می‌روند صدق می‌کند.

به هر حال اشیایی وجود دارند که به آنها نیرو وارد می‌شود. در قرون میانه گفته می‌شد طلسم‌ها، کریستالها و سنگ‌ها همراه با سایر اشیاء انتخاب شده به‌طور غریزی توان شفابخشی دارند. از طرف دیگر نیروی به کار رفته از خارج به اشیا داده می‌شد. برای مثال گفته می‌شد جام مقدس که شالیس [۱] در شام آخر استفاده کرد از عیسی نیرو گرفته است. چه شیئی به‌طور ذاتی دارای نیرو باشد و چه از صاحبش نیرو گرفته باشد و یا خودش نیرو داشته باشد، قدرت شفابخشی اغلب همراه با اشیا وجود دارد.

برای نشان دادن این قدرت نگاهی به استفاده‌ی ملت‌ها، حکومت‌ها، کلیساها و حتی حرفه‌ی پزشکی می‌اندازیم. در مراسم قربانی از این اشیا برای ایجاد نیرو و متقاعد ساختن بیماران از نیروی آنها استفاده می‌نمایند. برای مثال عشاء ربانی، مراسم بیعت، مراسم آزمایش بدنی، استفاده از حلقه در مراسم ازدواج، صلیب عیسی مسیح، پرداخت ویزیت پزشکان، حق کارت عضویت یا نشان مدارس، گوشی و دستگاه آزمایش چشم، ابزار جراحی و پزشکی و غیره. همه‌ی اینها جزء مراسم هستند. قربانی‌ها یا اشیایی که واقعیت را به سیستم باوری فرد اضافه می‌نمایند به او کمک می‌کنند که باور

1. Chalice جام باده در مراسم عشاء ربانی

کند آنچه انجام می دهد درست است؛ که او چیز باارزشی را می دهد تا شایستگی برخورداری شفایی را که خواسته به دست آورد.

مراسم پزشکی

در فصل قبل گفتیم که حرفه‌ی پزشکی به‌طور کلی و پزشک به طور معمول مراسم را به عنوان بخشی از کار پزشکی جدید به کار برد. ما به مراسم آزمایش بدنی اشاره کردیُم. قبل از آنکه جلوتر برویم باید این مراسم را به‌طور مختصر شرح دهیم.

تعداد کمی از پزشکان (نه عده‌ی زیادی از آنان) درباره‌ی پزشکی امروز همچون شمن‌ها فکر می‌کنند. وقتی اغلب پزشکان خیال می‌کنند دانشمند هستند و پیوسته به هنر پزشکی اشاره می‌کنند، تمام معنای این کلمه را گم می‌کنند در حالی که علم زمینه و ماده‌ی پزشکی را فراهم می‌سازد، مراسم، اشیا و قربانی‌ها باز هم نقش مهمی را در فرایند شفابخشی بازی می‌کنند. در هر مراسم اعمالی است که افراد باید انجام بدهند. وقتی این اعمال همراه با نتیجه‌ای ویژه باشد قدرتی را به‌وجود می‌آورد. لازمه‌ی فرایند پزشکی انجام مراسمی است. بیمار باید باور کند که مشکلی دارد، به پزشک تلفن کند و وقت بگیرد. روز ملاقات حمام می‌کند، لباس می پوشد (اغلب غیر از لباسهای معمولی). برنامه‌ی روزانه‌اش را تغییر می دهد، از خانه به مطب پزشک می‌رود و قبل از آن اوراق بیمه را می‌گیرد. وقتی به مطب می‌رسد نزد منشی می‌رود و یک صندلی اختیار می‌کند. بدون اینکه کسی به او بگوید مجله‌ای را برمی‌دارد. با حوصله می‌نشیند و منتظر می شود تا او را صدا بزنند. اگر صحبتی هم بکند بسیار آهسته و

نجوا مانند است. وقتی صدایش زدند دنبال پرستار راه می‌افتد (اغلب کورکورانه) و بعد خودش را تسلیم دستورهای پرستار می‌کند. از او خواسته می‌شود لباسهایش را درآورد (کاری که به‌طور معمول در خارج از منزل نمی‌کند)، نیمه برهنه در یک اتاق کوچک بنشیند و با حوصله انتظار بکشد. بعد وزن او را می‌کشند و فشار خونش را می‌گیرند. ممکن است از او خون بگیرند و بعد باید به پرسش‌هایی، آن هم به پرستاری که برایش کاملاً بیگانه است، پاسخ دهد. به هر جهت این هم مراسم است. تقریباً اینها در حالت کم هشیاری صورت می‌گیرد. زیرا کسی که به پزشک مراجعه کرده نمی‌تواند حالت هشیاری کامل داشته باشد. بیشتر از معمول افسرده و کمی ترسیده است. هر چه را می‌گویند با حوصله انجام می‌دهد.

مراسم امتحان

سپس پزشک وارد می‌شود و مراسم امتحان صورت می‌گیرد. ابتدا با بیمار احوالپرسی می‌کند، گرچه همه‌ی پزشکان این کار را نمی‌کنند. اگر آشنا باشند احوالپرسی گرم است وگرنه احوالپرسی مختصر «صبح بخیر. دکتر فلانی هستم. لطفاً لباستان را درآورید و روی آن صندلی بنشینید.» رفتار پزشک اغلب جدی است. می‌دانید، او گرفتار است، وقت کم دارد، او را معطل نکنید. بعد مشتی پرسش می‌کند که برای خودش مهم است. چشمها، گوش‌ها و واکنش عصبی شما را می‌بیند، به ضربان قلبتان گوش می‌دهد. امتحان مختصر است ولی بر آن کنترل دارد. از اشیاء خودش به عنوان ابزار قدرت استفاده می‌کند. این ابزار در مراسم چقدر اهمیت دارند؟ بعید نیست بیمار گمان کند

که پزشکان حق اصلی خود را دریافت نمی‌کنند. اگر پزشک به ضربان قلب بیمار گوش ندهد، حتی اگر بیماری ربطی به قلب هم نداشته باشد باز بیمار می‌پرسد: «دکتر به ضربان قلبم گوش نمی‌دهید؟» یکی از بزرگترین مراسم پزشکی نسخه نوشتن است. نسخه علامت اهمیت بیماری است، علامت ابتلا به بیماری جدی. تجربه به ما نشان داده است که اگر نسخه نوشته نشود بیمار احساس می‌کند پزشک برایش کاری نکرده است؛ حتی اگر لازم نباشد که نسخه بنویسد. بخش دیگر این مراسم آزمایش خون و امثال آن است. اگر برای بیماران آزمایش نوشته نشود دلخور می‌شوند، این کار آن قدر مهم است که بیمار نسخه نوشتن را فراموش می‌کند. خیال می‌کند بعد از آزمایش نسخه خواهد گرفت. بالاخره آزمایشها کامل می‌شود. در اینجا بعضی بنیادهای مهم مربوط به آزمایش پزشکی را نام می‌بریم. اینها برای بهبود نهایی بیمار بسیار اهمیت دارند. آیا پزشک بیمار را لمس کرد؟ آیا گفت که همه چیز خوب است یا امکان مشکلات بیشتری وجود خواهد داشت؟ برای آزمایش خود چقدر ویزیت گرفت؟

کار بی معنی‌تر پرداخت ویزیت از طرف شرکتهای بیمه است و این مراسم پرداخت خدمات پزشکی است. این عمل تقریباً پایان شفابخشی است. وقتی خود بیمار ویزیت را از پول خودش که بسختی درآورده می‌پردازد مبلغ ویزیت بسیار اهمیت پیدا می‌کند. مقدار پول تنها بر اساس نتیجه‌ی آزمایش نیست بلکه براساس بهبود بیمار هم می‌باشد. به تجربه ثابت شده هر چه پول ویزیت زیادتر باشد بهبود نیرومندتر و بهتر صورت می‌گیرد. این ماجرا با محل مطب

پزشک هم ارتباط پیدا می‌کند. پزشکان کلینیک‌های بزرگ مسلماً بهتر از پزشکان محله‌ی خودِ بیمار هستند؛ حتی اگر این حقیقت هم نداشته باشد. مردم معمولاً نزد پزشکان دورتری می‌روند تا بهتر شفا یابند. مطالعات نشان داده است پزشکانی که بیماران خود را لمس می‌کنند نتیجه‌ی بهتری می‌گیرند. پزشکان اغلب متوجه شده‌اند کسانی که از خدمات درمانی مجانی استفاده می‌کنند بهبود نمی‌یابند. پزشکانی که مراسم را انجام نمی‌دهند از کارشان نتیجه‌ی خوبی نمی‌گیرند. استفاده از مراسم همیشه برای شفا اهمیت داشته است. انکار ارزش مراسم یا تمایل نداشتن به استفاده از آن اغلب از ارزش و نتایج خدمات پزشکان می‌کاهد.

مراسمی هم برای دارو گرفتن وجود دارد: بیمار به داروخانه می‌رود، نسخه را می‌دهد، منتظر می‌ماند تا پیچیده شود، پولش را می‌پردازد و به خانه باز می‌گردد وِ بنا به دستور عمل می‌کند. دارو خوردن کاری مقدس می‌شود. داروها قدرت شفا دارند، نیرومند هستند، آنها را دکتر تجویز کرده و بخشی از مراسم هستند، نیاز به قربانی دارند (وقت و پول زحمت کشی صرف آنها شده است).

جراحی هم نوعی مراسم است. نیاز به یک پزشک برای تشخیص بیماری دارد که بگوید چاره‌ای جز جراحی نیست. بیمار برای جراحی آماده می‌شود. فوائد و خطرات کار به او گفته می‌شود. به بیمارستان فرستاده می‌شود و در اتاقی قرار می‌گیرد، لباس‌هایش را در می‌آورند. بخش‌های دیگری از مراسم (شمن به شکل پرستار و تکنسین) کارهای او را انجام می‌دهند و آماده‌اش می‌کنند. صورتش را اصلاح می‌کنند، غذا قطع می‌شود. همه می‌دانند [illegible]

قوی است» او آزمایشهای خاصی را گذرانده و بالاخره سربازان مقدس (خدمه و کارکنان) می‌آیند تا او را به مکان مقدس ببرند (اتاق جراحی که امکان دارد او هرگز آنجا را نبیند). در اینجا کارهای عجیبی صورت می‌گیرد و او بناچار بیهوش می‌شود. وقتی بیدار می‌شود حالت تهوع دارد و در ناحیه‌ی عمل احساس درد می‌کند. طولی نمی‌کشد که به جای عجیب دیگری منتقل می‌شود. اتاق مقدسی که به طور معمول هرگز نمی‌توانستم آن را ببیند. سپس منتظر می‌ماند تا شمن‌های سرگشته برسند (پزشک و پرستاران) و بگویند مرخص است. وقتی یک بار دیگر به اتاقش برمی‌گردد باید روزه بگیرد ولی خدایان نیکوکار (پزشکان) ترتیب تزریق غذا را داده‌اند (سرم غذایی) و آرام بخشی قوی برای تسکین درد و رنج او تزریق کرده‌اند. وقتی دوباره به هوش می‌آید پزشک می‌گوید که نتیجه‌ی جراحی چه بوده است. خدا با او بوده یا نبوده، و کار جراحی تمام شده است.

ازنظر حرفه‌ی پزشکی جراحی آخرین راه درمان و بهبود بیماری است. در هونا اگر فردی به علت تقصیر یا ترس در مورد گناه بیمار شده باشد هر چه نسبت به گناهانش معتقدتر باشد کمتر در برابر درمان واکنش مثبت نشان می‌دهد. در این حال تنها راه بخشش خویش، تسلیم تکه‌ای از خودش است: قربانی نهایی. هر چند ما زبان اشاره‌ی بدن را درک می‌کنیم، فوری متوجه می‌شویم که تعارض، تقصیر و درد ناشی از آنها باید بناچار درمان شود وگرنه مرگ را به دنبال خواهد داشت. بدن (بخصوص خود پایین‌تر) برای تماس با خودمیانی و نیاز به حال تعارض زیر بنایی بیماری را به عنوان یک عمل هشیارانه به‌وجود می‌آورد. برای انجام این کار یک ناحیه یا

عضو را برای خبر دادن تعارض انتخاب می‌کند. این همان جایی است که پزشکان بیماری را در آن قسمت تشخیص می‌دهند زیرا این عضو مرکز فرایند بیماری است. معمولاً وقتی هیچ درمانی مؤثر واقع نمی‌شود جراحی را به عنوان آخرین قربانی و برداشتن عضو انتخاب می‌کنند تا آرامش و آسایش باز گردد.

مراسم آرام بخش است. به فرد احساس ایمنی و هدفمندی می‌دهد به همین علت فشار روانی راکاهش می‌دهند، ذهن را متمرکز می‌کنند و اجازه می‌دهند که نتایج دلخواه حاصل شود. مراسم در ساختار خودشان درمان دارند و پذیرش آنها از طرف جامعه فرصت انجام خود بخششی را در طی انجام مراسم فراهم می‌کند. اخیراً مراسم بخصوص درازمدت جهت خروج ناراحتی‌های جسمی برای احساس راحتی انجام می‌گیرد. تلافی به عنوان توبه از گناهانی است که مرتکب شده‌ایم یا باور داریم که مرتکب شده‌ایم صورت می‌گیرد.

پزشکی و نقش هونا (و مراسم)

مردم در سالهای اخیر مرتب و بیشتر از همیشه از خدمات پزشکی مرسوم دور شده‌اند. جامعه شفا را از پزشکان نمی‌گیرد. شاید بدین دلیل باشد که پزشکان مایل به دانستن این حقیقت نیستند که فرد واقعاً به آنچه شمن می‌تواند بدهد نیازمند است. کسانی که به حرفه‌ی پزشکی مشغولند خود را از بیمارانشان جدا کرده‌اند، شفابخشی را رد می‌کنند و خود را در پس علم نهان کرده‌اند. در نهایت نیازهای واقعی بدن خود را انکار می‌کنند. امروزه مردم خیلی بیشتر از گذشته به پیشگیری از بیماری علاقه‌مند شده‌اند و نیز به شفا علاقه‌مندند. آنان

کمتر دارو می‌خواهند. چون نتوانسته‌اند اینها را از پزشکان بگیرند به شفابخشان غیر رسمی چون متخصص تغذیه، متخصص طب سوزنی، پزشکان مقدس، پزشکان خانگی، روح شناسان و سایر شفابخشان روی آورده‌اند. مراسم کف بینی، طب سوزنی، ماساژ درمانی و کار با بدن همراه با لمس کردن و محبت کردن. اینها بسیار رضایت بخش‌تر و کم خطرتر می‌باشند.

این پزشکان با بیمارانشان بسردی برخورد نمی‌کنند و مثل بعضی پزشکان گستاخانه هم عمل نمی‌کنند. وقت بیشتری را صرف بیمار می‌کنند و می‌کوشند او را به‌عنوان انسان بشناسند. خودشان را مثل پزشکان معمولی «خدا» نمی‌دانند و بیشتر انسانی و پذیرفتنی‌اند.

پزشکان آن قدر درباره‌ی بیماری گیج هستند که مایلند علل و مداوای آنها را به خاطر بسپارند. آنان به دنبال بدترین نوع بیماری هستند و از بیمارانشان هم می‌خواهند که از بدترین بترسند. آنان آن قدر معتقد به بیماری هستند که قادر نیستند بیمار سالم خود را که از فشار روانی زندگی رنج می‌برد و دچار تعارض شده است تشخیص بدهند و فشار روانی یا نبود توازن روحی را بیماری نمی‌دانند و به بیمار می‌گویند همه چیز در کله‌ات است و اشکال بدنی نداری و بدتر از همه او را بیمار ذهنی می‌نامند. چنین پزشکی وقتی با فشار روانی و مسائل روحی روبرو می‌شود درمانده می‌گردد و به جای آنکه کمک لازم را به بیمارش بنماید داروهای غیر ضروری تجویز می‌کند که حل بیماری را به تعویق می‌اندازند و باعث طولانی شدن مدت بیماری می‌گردد. از آنجا که علم پزشکی هیچ اطلاعی از سه خود و کار آنها ندارد جای تعجب نیست که پزشکان در برابر مشکلی ساده هم عاجز

شوند. اغلب باید «توضیحات پیچیده‌ی پزشکی و علمی ابراز کنند» چراکه بیمار به مداوای ایشان جواب نمی‌دهد. «جریان در این ناحیه به علت نبود توازن زیست شیمی تغییر کرده و این علت بیماری است.» وقتی نتیجه‌ی آزمایشها (مثل پرتو X ، ام. آر. آی یا سی تی اسکن) چیزی را نشان ندهد طبیعی است که گیج شوند. به جای آنکه احساس راحتی کنند، خیال می‌کنند آزمایشها غیر طبیعی است.

پزشکی را می‌شناسم که مدتها از اتفاقی که برای بیمارش پیش آمده بود گیج شده بود. وقتی جواب آزمایش غیر طبیعی گرفت و اجازه یافت بیماری را تشخیص دهد، خیالش راحت شد و به مریضش گفت: «حالا خوب شد. می‌دانم بیماری و باید جراحی شوی.» پزشکان وقتی که ناگهان یکی از بیمارانشان که امید بهبود نداشته درمان می‌شود دچار همین گیجی می‌گردند. «لابد فشار روانی بیماری او را درمان کرده است.» این را پزشکی به بیمارش که ناگهان از بیماری درمان ناپذیری نجات یافته بود می‌گفت. گرچه استادان هونا برای هر موردی مراسم ویژه‌ای داشته‌اند ولی بسیاری از آنان هنگامی که این مراسم در هاوایی منع شد فراموش شدند. از مراسمی که باقی مانده و هنوز به دست بازماندگان پزشکان هونا صورت می‌گیرد، تعداد کمی در اختیار جمع است و مورد استفاده قرار می‌گیرد. مراسمی که انجام می‌شود بیشتر برای نمایش جشن‌های باستانی است تا وسیله‌ای برای شفابخشی. با اینکه کاهن‌ها هنوز در هاوایی هستند، مردم متمدن امروز کمتر به آنان مراجعه می‌کنند. اغلب مردم قدیمی هاوایی نزد ایشان می‌آیند و گهگاه کسانی که پزشکی غرب از عهده‌ی درمان آنان برنمی‌آید به کاهن‌های محلی مراجعه می‌کنند تا

دردی راکه پزشکان نتوانسته‌اند درمان کنند، آنان چاره نمایند.

همچنان که به قرن بیست و یک وارد می‌شویم و برنامه‌ای جدید برای سلامت و شفابخشی طراحی می‌کنیم متوجه خواهیم شد که هونا سیستمی به‌وجود آورده که هم باستانی و هم جدیدتر از سیستم امروز است (سیستم جدید پزشکی). هونا چشم اندازی از پزشکی آینده را به ما نشان می‌دهد. نقش «مقدس» جنبش‌های مقدسی که ذهن، بدن و روح را به مراقبت درمانی وارد می‌کند. هونا این کار را به مدت دو هزار سال انجام داده است.

انرژی مقدس

در فصل قبلی در مورد سه شکل انرژی زندگی که هونا به عنوان مانا (انرژی زندگی) انرژی خود پایین‌تر،مانا - مانا (انرژی اراده) انرژی خودمیانی و مانا - لوا مانای بالا یا انرژی معنوی خود والاتر صحبت کردیم. آفرینش دعای هونا ارتباط تنگاتنگی با این سه انرژی دارد. بدون آنها دعای هونا نه می‌تواند به‌وجود آید و نه می‌تواند جواب کامل بدهد. استفاده از انرژی‌های ذاتی و سیستم آفرینش دعاها در بیشتر مذاهب آموخته نمی‌شود. به همین علت مردم معمولاً به آنچه می‌خواهند نمی‌رسند. پس بیشتر مردم ایمان خود را به مذهب و فرایند دعا از دست می‌دهند. پزشک هونا می‌داند که خودمیانی نمی‌تواند به‌طور مستقیم با خود والاتر ارتباط برقرار کند. برای اینکه دعایی جواب بگیرد، خودمیانی ابتدا می‌خواهد و بعد دعا را به خود پایین‌تر می‌فرستد.خود والاتر می‌تواند و فقط بعد از آن می‌تواند مطابق آنچه خود میانی خواسته و خود پایین‌تر آرزو کرده و در مورد

دعا عمل کند. جریان این تبادلها سه انرژی مانا، مانا - مانا و مانالوا و قربانی آنها به خود والاتر است و آرزو برای کسب آنچه خواسته شده است. این فرایند از نظر نمادین و تاریخی با «هدیه‌ی سوخته» انجام می‌شود. در انجیل داستانهای زیادی از مردمی که چیز با ارزشی را قربانی کرده و آن را در آتش مقدس یا انرژی سوزانده‌اند آورده شده است. این مفهوم قربانی را به همراه دارد: جان بره‌ی قربانی را گرفتن. بره چیز با ارزشی است که خود پایین‌تر آن را به‌عنوان یک عمل با معنی درک می‌کند و بعد سوزاندن آن و فرستادنش به سوی خدا برای اثبات اشتیاق به آنچه خواسته‌ایم، درست عین مفهوم دعای هونا است. زیبایی هونا در این است که شما نمی‌توانید هر چیزی را قربانی کنید.

هیچ چیز جز دروغ، تقصیر وگناه راکه در زندگی به‌وجود آورده‌ایم نمی‌توانیم قربانی کنیم. ابتدا خود میانی مانا - مانا (نیروی اراده) را به خود پایین‌تر جهت پر انرژی کردن آن می‌فرستد. دعا بعد به مانا نفوذ کرده (نیروی زندگی) تا با اراده برای تقویت انرژیش اضافه شود و فقط آن وقت به خود والاتر فرستاده می‌شود. خود والاتر انرژی‌های ترکیب شده‌ی خود پایین‌تر و میانی را دریافت می‌کند.

حالا به اندازه‌ی کافی انرژی گرفته است (فرض می‌کنیم هیچ فکر سد کننده، تعارض یا تقصیری مانا را از جریان باز نداشته باشد) تا مانا-لوا را برانگیزد و انرژی لازم را برای انجام درخواست فراهم کند.

اگر فکر کنید خواهید دید همه‌ی این گام‌ها بسیار روشن است. اگر بخواهیم چیزی به‌وجود بیاوریم از دعا استفاده می‌کنیم، بعد از راه خود هشیار طرحی برایش می‌ریزیم. وقتی این کار تمام شد بدان ما

نیازهای مادی خودش را برطرف می‌کند و شرایطی به‌وجود می‌آورد که برای ایجاد آنچه خواسته‌ایم لازم است: شعور والای ما و دانش درونی ما. سپس به طرز سحرآمیزی نظریه‌های ما را با مواد و چیزهای کیهان یکی می‌کند تا آنچه را آرزو کرده‌ایم به ما بدهد. بخشی از وجود ما که می‌داند چگونه این کار را انجام دهد خود والاتر است. وقتی چیزی را در تصور یا واقعیت خود ساختیم آن را برای همه‌ی جهان ساخته‌ایم زیرا وقتی افکار و اعمال ما آشکار شوند بخشی از شعور کیهانی می‌گردند. درست به همین دلیل است که پزشکان هونا به عمل دعا به چشم هدیه‌ی مقدس انرژی می‌نگرند. خود والاتر اوماکوا نماینده‌ی مهر ورزی کامل، اختیار کامل روح پدری و مادری و هر آنچه به‌ما می‌دهد بخشی از کلیّت نوع بشر می‌گردد. فرد دوستدار کلیت و معتبر بودن چگونه می‌تواند چیزی را برای خودش بخواهد و آن را از دیگران دریغ دارد؟ این تقریباً غیر ممکن است و غیر عملی خواهد بود. در این صورت دعا مقدس است زیرا وقتی برای خیر کسی آرزو می‌شود خیر همه را در بر می‌گیرد. اوماکوای ما فرشته‌ی نگهبان ما هم هست زیرا اگر چیزی خواسته شود که تخریبی باشد، اگر تقصیر و گناه پاک نشده‌ای وجود داشته باشد، دعا جواب نمی‌دهد. اوماکوا برای مؤثر بودن لازم می‌داند تمام گناهان عقده‌ها و ترس‌ها پاک گردند. در این ساختار همه چیزهای منفی از راه نیروی اراده هنگامی که با باوری نکوهیده تقویت و پر انرژی می‌شود پیش می‌آیند.

مفهوم یهودی - مسیحی شیطان در هونا وجود ندارد. هونا وجود ارواحی را که تمایل شیطانی دارند قبول دارد. این ارواح معمولاً

بدنهای آکایی بدون جسم هستند که خود میانی یا خود پایین‌تر می‌باشند. روح بدون جسم خود پایین‌تر اساساً یک طبیعت حیوانی بی بدن است. اهالی هاوایی و مردم جزایر اقیانوس آرام هم ارواحی را می‌شناسند که از آنها می‌توان به عنوان رفتارهای اصلی انسان نام برد. مردم آنها را خدا فرض کردند. باور کردند این خدایان آنان را آفریده و از ایشان نگهداری کرده‌اند. آنها اوماکواهای ایشان بودند. کاهن‌ها معتقدند شیطان در انسان به صورت باورهای نکوهیده و افکار شیطانی، دروغ‌ها، عقده‌ها، ترس‌ها و تقصیر وجود دارد.

کار شیطانی همان کاری است که ما هنگام خشم، تهاجم، تقصیر، ترس و ناخشنودی انجام می‌دهیم. همچنین همان طرز نگرش ماست، هنگامی که مایل نیستیم از روی ضعف ترسهای خود را بپذیریم. در این صورت شیطان ضد خوبی نیست بلکه اعمال ویژه‌ای است که وقتی ترس ناشناخته و بر طرف نشدهِ باقی می‌ماند به دست افراد انجام می‌شود و حادثه می‌آفریند.

اغلب اگر بدقت بنگریم خیلی چیزها که ابتدا به نظر ما شرّ می‌آمده تبدیل به رحمت شده است. و خیلی از چیزها که شرّ بوده تبدیل به درسهایی برای رفتار و کردار شده است. در نهایت شیطان می‌تواند حاصل گمراهی نیروهای ذاتی درونی ما باشد. برای مثال، وقتی اراده از طریق منفی برای آزار رساندن و بهره‌گیری از دیگران به کار می‌رود. به هر حال تقریباً همیشه در زیر این شرها باورهای نکوهیده، دروغ‌ها، تقصیر، خشم و نبود ارزش‌های سالم و عزت نفس وجود دارند.

فواره‌ی جادویی

نماد ارائه شده‌ی مانای بالاتر (مانا - لوا) فواره‌ای است که آب از آن برخاسته به هوا می‌رود و به صورت باران رحمت به زمین می‌بارد. این نماد بسیار قدیمی است و در بسیاری از فرهنگها وجود دارد. پزشک هونا هنگام فرستادن انرژی هونا به سوی بالا جهت رسیدن دعا به خود والاتر فواره‌ای را در نظر می‌گیرد که جریان آب آن به بالا می‌رود. وقتی آب به بالای سر برسد این نشانه‌ی رمزی پر شدن انرژی است. همین که خود والاتر مانا را از خود پایین‌تر می‌پذیرد انتقالی صورت می‌گیرد و ویولا [1] (آب زندگی یا آب مقدس) به‌وجود می‌آید. این آب مقدس یا همان انرژی برای بهبود علاقه‌ی فرد به کار می‌رود. وقتی زیاد در اختیار باشد می‌تواند برای کمک به دیگران و بهبود وضع بشر به کار رود. این دومین بخش اغلب به شکل «باران رحمت» به سوی ما باز می‌گردد. در انجیل گفته شده که خدا: «مانا را از آسمان فرو می‌ریزد.» این که انجیل می‌گوید بدان معنی است که مانا نشانه‌ی غذا و آب است. در هونا مانا نماد انرژی خالص است که به وسیله‌ی غذا و ماده کیهانی به‌وجود آمده است.

هونا استفاده از این نمادها را جهت ایجاد انرژی زیاد می‌آموزد.

همان‌طور که قبلاً گفته‌ایم ایجاد این انرژی بستگی به کاربرد نفس و تنفس دارد. دم مقدار زیادی انرژی را از شعور کیهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم به درون می‌آورد. بازدم مواد را تخلیه کرده انرژی را

---

1. Waiola

گسترش می‌دهد. تجسم فواره تمرکز کافی مانا را به‌وجود می‌آورد که دعا را به خود والاتر می‌فرستد. در نهایت، «باران رحمت» نماد برآورده شدن آرزو و فوائدی است که نه تنها خود فرد بلکه تمام بستگان و به‌طور کلی بشر را در بر می‌گیرد.

این اصل همراه بسیاری از جشن‌ها می‌باشد. اغلب رازی در پس دعایی که قبل از ریختن شراب مقدس خوانده می‌شود وجود دارد. این دعا برای برگشت رحمت «باران» به آنان صورت می‌گیرد، و همین‌طور رازی در پس مراسم شکرگزاری قبل از صرف غذا هست. در حقیقت رازی در پس همه‌ی قربانیها و هدایای همراه با دعاست، مهم نیست که چقدر از افراد خردمندی که آنان را تعلیم داده‌اند دور شده‌اند. فایده‌ی گرفتن و فرو دادن انرژی کیهان، برای نیازهای ماست و باران رحمت حاصل از استفاده از آن چرخه‌ای را به‌وجود می‌آورد که دوباره به کیهان باز می‌گردد تا به هنگام نیاز مورد استفاده‌ی ما قرار گیرد. به این چرخه، چرخه‌ی زندگی می‌گویند. در ذات این چرخه نقش شفابخشی که دوباره به سوی همه باز می‌گردد وجود دارد.

این جنبه از هونا با دستیابی ضدعفونی شده‌ی پزشکی امروز که نیروی شفابخشی را تنها به دست پزشکان می‌سپارد بسیار مغایرت دارد. پزشکی شفابخشی را با داروهایی که بعضی از آنها برای وجود ما سم هستند و عمل جراحی انجام می‌دهد. پزشکی جدید جایی برای شناخت علت بیماری یا نیاز فرد به حل مشکلات و رشد مشکلات باقی نگذاشته است وقتی همه‌ی کارها به شکست بینجامد آن وقت نوبت دعا می‌شود. در پزشکی جدید علت بیماری را در

خارج از بیمار یعنی جایی که بیمار به آن دسترسی ندارد جستجو می‌کنند.

به‌هر حال پزشکی جدید به دلیل قوانین و باورهای ایستای خود بیشتر شبیه مذهب عمل می‌کند تا علم. اغلب پزشکان مثل اعضای یک سازمان مخفی با دیدگاههای ایستا و اذهان بسته عمل می‌کنند نه مانند اجراکنندگان هنری که لازمه‌اش استادی، مهارت و رشد و آموزش است. پزشکی که از هونا بهره می‌گیرد بیمار را در مراقبت و شفای خودش سهیم می‌کند. در حقیقت بیمار به درمان خویش می‌پردازد نه پزشک و فرد بیمار از این تجربه بهره می‌گیرد. پزشکی که اصول هونا را به کار می‌برد به بیمارش توصیه می‌کند متوجه نوع اندیشیدن، باورها و کلماتی که به کار می‌برد باشد. پزشکی که پیشگیری واقعی را یاد می‌دهد، بیمار را سلامت و بهبود دائمی می‌بخشد. پزشک واقعی این چنین فردی است، پزشکی که بیمارش را تشویق می‌کند تا هنر شفابخشی را تمرین کند.

چرا مراسم شکست می‌خورد؟

شکست خوردن و مؤثر واقع نشدن مراسم امری غیر عادی نیست. اگر می‌خواهید مراسمی انجام دهید و از آدابی بهره بگیرید دانستن دلیل شکست مراسم امری ضروری است. برای شکست مراسم دو دلیل اساسی وجود دارد. یک: حس نبود شایستگی برای اجابت دعا، دو: اعتقاد نداشتن به آداب و مراسم دعا. هر یک از اینها می‌تواند مراسم را بی نتیجه کند. معمولاً در چنین وضعی شرکت کننده مراسم را بیهوده، اسباب اتلاف وقت و بی ربط می‌داند. مراسم

با نیروهای بیرونی چون خانواده، دوستان، پزشکان و حتی کلیسا هم می‌تواند خراب شود. درگذشته پزشکانی را دیده‌ایم که بیمارنشان را از دعا، مذهب و یا سایر مراقبت‌های درمانی منع کرده‌اند زیرا خود آنان اسیر پیشداوری، ترس و یا نگرانی از دست رفتن آرزوهایشان بوده‌اند. (گناه این کار چون موجب آزار رساندن به بیمار می‌شود متوجه پزشک است.)

بیماران هم اغلب به دلائل گوناگون مراسم خود را خراب می‌کنند. بیماری را در نظر بگیرید که قبل از موعد، دارو را قطع می‌کند یا کسی که از دستور پزشک خود سرپیچی می‌کند. باز هم یک بار دیگر گناهان، تقصیر و ترس‌های اولیه دست اندرکارند. کسی که نیاز دارد بیماریش را نگه دارد، یا همان «بیمار ذهنی»، ممکن است سد درمان خود شود؛ آن هم به علت ترس از دست دادن بیماری و دومین دستاورد او (هر چند بندرت تشخیص می‌دهد چه اتفاقی دارد می‌افتد) احساس عدم کفایت یا بی اعتباری است.

بارها تأکید کرده‌ایم که اگر شما خود را شایسته‌ی رسیدن به آرزویتان بدانید به آن خواهید رسید. در این حالت خود مراسم مسأله نیست. احساس کمبود بیمار از عزت نفس و ارزش خودش است که مانع می‌گردد. اگر آرزو ناشایست باشد یا مشکل واضح گفته نشده باشد دعا مستجاب نخواهد شد. ممکن است مشکل بیشتر از توان فرد برای به کار بردن دعا و مراسم باشد. این هم اهمیت دارد که مواظب افکار خود در مورد مسائل روز که به مراسم و دعا نفوذ می‌کند باشید. وقتی چنین شود مراسم و دعا ناتمام می‌ماند و ارزش آنها کاهش می‌یابد. تجدید انرژی مانا به خود میانی کمک می‌کند تا بر

خود پایین‌تر کنترل داشته باشد و از نفوذ افکار شما جلوگیری کند. اغلب استفاده از نیروی اراده برای کاستن از افکار بیهوده لازم است. لازمه‌ی این کار انرژی است که ذهن شما را از دعا و مراسم دور می‌کند. بهتر است دعا را جذاب، مثبت و جالب کنید تا ذهن شما آسوده شود. وقتی که لازم شد نیروی اراده برای عمل بر خود پایین‌تر تمرکز کند دعا تا حد یک تصدیق خشک و خالی افت می‌کند و همان‌طور که می‌دانید تصدیق باید صدها بار تکرار شود، حتی هزاران بار تا نتیجه بدهد. وقتی دعای هونا درست و مؤثر انجام شود یک بار گفتن برای کسب نتایج عالی کافی است.

بخش چهار

ساختن آینده‌ای سالم

فشار علم غرب بر جامعه‌ی ما زیاد است. در طی پنجاه سال عملکرد علم پزشکی ما موفق شده‌ایم دستاوردهای بزرگی در کاهش مرگ و میر در زمینه‌ی عفونت، تولد نوزادان، مشکلات جراحی، جراحات، سرطان، بیماری قلبی، بیماری ژنتیکی، مربوط به بنیادها و بسیاری از حوزه‌های دیگر از راه مداوای پیچیده پزشکی به دست آوریم: با همکاری عوامل دولتی و گروههای حمایت کننده و مصرف کننده موفق شده‌ایم توان بهبود کیفیت غذا، آب، وسائل مصرفی و حتی هوا را زیاد کنیم. جای هیچ شکی نیست که ما طول عمر زنان و مردان را زیاد کرده‌ایم.

با وجود این خیلی‌ها هنوز خیال می‌کنند که ماکار ناچیزی در مورد کیفیت زندگی یا پیشگیری از بیماریهای مربوط به فشار روانی انجام داده‌ایم. همان‌طور که شیوع ناخوشی و مرگ و میر به علت آسیب‌های فیزیولوژی و جراحات دردآور پایین می‌آید امکان مرگ یا

ناتوانی در اثر بیماریهای ناشی از فشار روانی رو بـه افـزایش است. فشار روانی و نتایج حاصل از آن برای حرفه‌ی پزشکی بسرعت تبدیل به مشکلی اساسی می‌شود. در حالی که بسیاری از بیماریهای ناشی از فشار روانی را حرفه‌ی پزشکی می‌تواند مداوا کند، چنین نیست. یک دلیل اساسی برای مؤثر نبودن حرفه‌ی پزشکی این است که خود را محدود به بینش جهانی نیوتون - دکارت کرده است. دلیل دیگـر علاقه نداشتن به استفاده از هر ذره‌ی دانش، نظم و خرد هر گروه از مردم که مشکلی را حل کرده‌اند می‌باشد. در عوض پزشکان خود را مثل یک گروه نخبه می‌دانند که نیاز به اثبات چیزهایی دارند، در حالی که ما هرگز نیازی به اثبات آن‌ها نداریم. در حالی که منتظر اثـباتی هستند که تحقق نخواهد یافت و کسانی را که می‌خواهند به گذشته نگاهی بکنند تحقیر می‌نمایند، مردم بیمار و بیمارتر می‌شوند و حتی می‌میرند.

اغلب پزشکان از فرد و نـقش هـماهنگ ذهـن، بـدن و روح بـی خبرند. به همین علت قادر به استفاده از این دانش و دانسته‌های سایر شفابخشان جهت درمان بیمارانشان نیستند آنان در عوض ترجـیح می‌دهند به دور خود دیواری بکشند و از رشد باز بمانند. هونا برای پزشکان غربی فرصتی پیش می‌آورد که به سیستمی که همه‌ی هستی را چنان یگانه می‌کند که پزشک اجازه‌ی شفابخشی می‌یابد، نگاهی بیندازند.

بالاترین ارزش هونا مورد استفاده‌ی آن در امر پیشگیری از بیماری است. پس پزشکان غربی با کمی مطالعه و تلاش می‌توانند خود را به پزشکانی روشن‌بین که ریشه‌ی درد را چاره می‌کنند مبدّل گـردانـند.

مجبور نیستند از به کارگیری مهارت خود دست بردارند و از گیاهانی دارویی استفاده کنند بلکه تنها کافی است دانش خود را در مورد هستی انسان و توان او برای پیشگیری از بیماری قبل از بیمار شدن و برگشت پی در پی بیماری افزایش می‌دهند. مداوا باز هم برای بعضی مراحل بیماری تنها جواب ممکن باقی خواهد ماند، ولی افراد بیمار کمتر و افراد سالم زیاد می‌شوند. ما هنوز هم تأکید می‌کنیم که بیماریها باید به وسیله‌ی پزشک دانا بررسی و تشخیص داده شدند. هنوز هم معتقد به انجام آزمایشهای اولیه در مورد افراد پیر و جوان هستیم و معتقدیم چه درمان از راه هونا صورت بگیرد و چه از راه دارو، باز هم نیاز به تشخیص بیماری از راه آزمایش وجود دارد. هنوز اعتقاد داریم شناخت مشکل مهمترین مسأله است و یافتن تعارضات زیربنایی برای تشخیص علت بیماری و درمان کامل بسیار ضروری است. برای ما شکی نیست که دانش رمز و موفقیت است.

به هر حال معتقدیم که با استفاده از هونا و دعای آن پزشک و بیمار با همکاری یکدیگر بهتر می‌توانند بیماری را از میان بردارند. با درک هونا مردم معمولی بهتر می‌توانند بیماری را از میان بردارند. با درک هونا مردم معمولی بهتر می‌توانند بر زندگی خود کنترل داشته باشند و به‌طور مثبت بر سلامت و تندرستی خویش تأثیر بگذارند.

در حالی که همه تصور می‌کنیم آینده جواب‌های لازم را خواهد داشت هونا نشان می‌دهد که گذشته چیزهای زیادتری برای عرضه دارد. با درک بهتر آموزش‌های گذشته قادر خواهیم بود آینده را به سوی بهبود تغییر دهیم. برای خواننده‌ی عادی دستورهای ما در مورد اشکالات حرفه‌ی پزشکی بی ارزش کردن آنها نیست بلکه

حمایت از شما در انجام نقش فعال‌تر جهت مراقبت و سلامت خودتان است. از پزشکانی که این کتاب را خوانده‌اند و از خود شهامت نشان داده‌اند که به ورای تشکیلات پزشکی قدم بگذارند، می‌خواهیم که از هونا و سایر اصولی که درک آن برایشان راحت است جهت حمایت از بیماران، خانواده و خودشان در یک سفر روشن به سوی سلامت، تندرستی و سعادت بهره بگیرند.

پایان

مدتهاست بیمارم ، آیا کسی نیست که به من کمک کند ؟

براستی اسرار هونا چیست که براحتی انسانها را شفا می دهد ؟این چه دانشی است که مکان و زمان و نوع بیماری را نمی شناسد و همه جا و همیشه و هر نوع بیماری را شفا می دهد . دعای هونا چیست ؟ رازهای مراسم هونا چیست ؟ انـرژی مقدس و فـواره جادویی کجا و در نزد چه کسانی است و چگونه می توان آنرا آموخت ؟ هـونا سحـر و جـادو نیست هـونا دانش شفا بخشی سری است . شفای هـونا قادر به درمـان بیماراتی شده است که پزشکی امروزه از عهده آنها بر نیامده است . هـونا . جـادو گری نیست . ولی معجزه آسا بیماران را شفا می بخشند .